

• Tarmudi B. Halid • Ahmad Ridhaudin •



# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI



PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

• Tarmudi B. Hafid • Ahmad Rithaudin •

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI



PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Nasional  
Dilindungi Undang-Undang

## **PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN** untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI

Penulis : Tarmudi B. Hafid  
Ahmad Rithaudin

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

Tarmudi B. Hafid

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan / disusun oleh Tarmudi B  
Hafid ; Ahmad Rithaudin. -- Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan,  
Kementerian Pendidikan Nasional, 2011.

vi, 314 hlm.: ilus.; foto; 25 cm.

Untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI

Bibliografi : hlm. 312

Indeks

ISBN 978-979-095-691-9

1. Olahraga-Aspek Kesehatan--Studi dan Pengajaran

II. Ahmad Rithaudin

613.707

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari penerbit PT Sarana Panca Karya Nusa

Diterbitkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2011

Bebas digandakan sejak November 2010 s.d November 2025

Diperbanyak oleh ....

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, sejak tahun 2007, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 50 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses sehingga siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat memanfaatkan sumber belajar ini.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaikbaiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, Juni 2011

Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya hingga buku pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK ini dapat disusun sesuai dengan yang diharapkan. Buku ini disusun sesuai dengan kurikulum yang berlaku sebagai sarana untuk membantu suksesnya pendidikan nasional yang dicanangkan oleh pemerintah dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang lebih mandiri.

Dalam buku ini Anda akan diajak untuk menemukan, memahami, dan menerapkan uraian materi yang menjelaskan antara konsep dan penerapannya dalam berolahraga beserta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Buku ini dimaksudkan sebagai panduan belajar siswa dalam mempelajari pendidikan jasmani di sekolah untuk mendukung keberhasilan proses belajar mengajar. Bahasa yang disajikan dalam buku ini menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif agar Anda mudah memahami dan mempelajarinya. Selain itu, untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa terhadap penguasaan materi, pada setiap bab disajikan soal-soal uji kompetensi dari materi yang sudah dipelajari.

Ucapan terima kasih tidak lupa penulis berikan kepada pihak-pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya penyusunan buku ini. Buku ini tidaklah sepenuhnya sempurna yang tidak ada kekurangan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, segala tegur sapa dan masukan yang tulus dari rekan-rekan pendidik dan pecinta ilmu sangat penulis harapkan demi sempurnanya buku ini di masa yang akan datang.

Penyusun

# Cara Penggunaan Buku

Buku Pendidikan Jasmani disusun secara sistematis. Oleh karena itu, untuk memudahkan penggunaan buku ini perlu dijelaskan cara penggunaan buku ini, yaitu sebagai berikut.

- Kata Pengantar** → Kata Pengantar merupakan pengungkapan penyusunan buku terhadap dedikasi dan loyalitasnya terhadap kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia
- Daftar Isi** → Daftar isi berfungsi untuk memudahkan penggunaan buku dalam menemukan nomor halaman yang diinginkan (halaman bab, subbab, dan uji kompetensi setiap bab).
- Kata Kunci** → Kata Kunci berisi kata-kata yang menjadi pokok bahasan dalam pembahasan materi.
- Peta Konsep** → Peta Konsep merupakan materi yang akan dibahas dalam pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bagan.
- Uraian Materi** → Uraian materi berisikan definisi, uraian singkat, dan tahapan latihan gerakan yang disajikan sesuai dengan materi.
- Rangkuman** → Rangkuman merupakan bahasan yang memuat tentang intisari dari setiap pembahasan.
- Refleksi** → Refleksi merupakan seberapa jauh pemahaman siswa tentang materi yang telah dipelajari.
- Uji Kompetensi** → Uji kompetensi ini terdapat pada akhir bab. Uji kompetensi disajikan dalam rangka mengevaluasi kemampuan siswa terhadap materi yang telah dipelajarinya.
- Glosarium** → Glosarium merupakan kumpulan istilah-istilah penting dan asing dalam materi yang wajib diketahui oleh siswa dalam rangka penunjang materi yang sedang dibahas.
- Daftar Pustaka** → Daftar Pustaka merupakan sumber referensi penulis dalam penulisan buku ini. Selain itu, dapat pula digunakan oleh pengguna buku sebagai penambah wawasan pengguna.
- Lampiran** → Lampiran merupakan kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung, antara lain data organisasi olahraga dan kesehatan, kejuaraan resmi olahraga dan instrumen yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak.
- Indeks** → Indeks merupakan daftar kata-kata penting yang diikuti dengan nomor halaman kemunculan di bagian isi buku.



	Halaman
<b>Kata Sambutan</b> .....	iii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iv
<b>Cara Penggunaan Buku</b> .....	v
<b>Daftar Isi</b> .....	vi
<b>Bab 1 Permainan Olahraga Bola Besar</b> .....	1
<b>Bab 2 Permainan Olahraga Bola Kecil</b> .....	37
<b>Bab 3 Atletik (1)</b> .....	51
<b>Bab 4 Pencak Silat</b> .....	70
<b>Bab 5 Kebugaran Jasmani</b> .....	87
<b>Bab 6 Senam Ketangkasan</b> .....	101
<b>Bab 7 Senam Irama (1)</b> .....	113
<b>Bab 8 Renang dan Loncat Indah</b> .....	130
<b>Bab 9 Budaya Hidup Sehat</b> .....	141
<b>Latihan Soal Semester I</b> .....	151
<b>Bab 10 Permainan Olahraga Bola Besar (Lanjutan)</b> .....	156
<b>Bab 11 Softball</b> .....	175
<b>Bab 12 Atletik (2)</b> .....	189
<b>Bab 13 Pencak Silat (Lanjutan)</b> .....	201
<b>Bab 14 Kebugaran Jasmani (Latihan Sirkuit)</b> .....	212
<b>Bab 15 Senam Ketangkasan (2)</b> .....	226
<b>Bab 16 Senam Ritmik/Irama (Lanjutan)</b> .....	242
<b>Bab 17 Pertolongan Kecelakaan di Air</b> .....	258
<b>Bab 18 Penjelajahan Perbukitan</b> .....	273
<b>Bab 19 Budaya Hidup Sehat</b> .....	289
<b>Latihan Soal Semester II</b> .....	305
<b>Glosarium</b> .....	310
<b>Daftar Pustaka</b> .....	312
<b>Indeks</b> .....	313
<b>Lampiran</b> .....	314

# Bab 1

## Permainan Olahraga Bola Besar



Sumber: [www.detiksport.com](http://www.detiksport.com)



### Kata Kunci

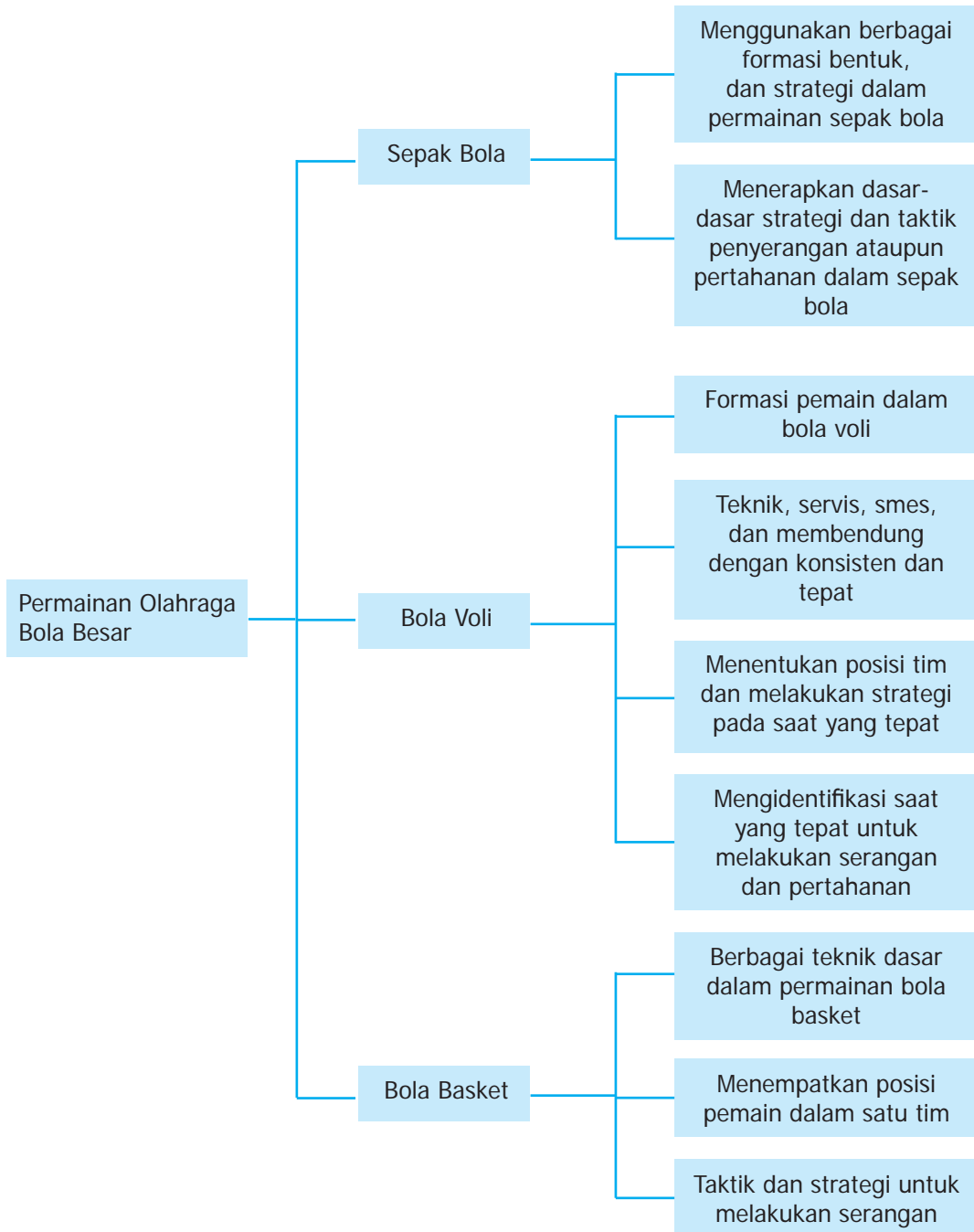
Formasi  
Strategi  
Smash  
Servis  
Dribling  
Shooting  
Passing

Dalam kehidupan sehari-hari, tentu kita pernah atau sering melakukan olahraga permainan. Beberapa di antaranya adalah sepak bola, bola voli, dan bola basket. Walaupun disebut permainan, ketiga olahraga tersebut penting untuk dipelajari tata caranya agar kita bisa memperoleh manfaat yang maksimal.



Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

## Peta Konsep



## A. Sepak Bola

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan sepak bola;
- mempraktikkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam sepak bola.

### 1. Menggunakan Berbagai Formasi, Bentuk, dan Strategi dalam Permainan Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola dikenal beberapa bentuk formasi dan strategi.

#### a. Formasi Permainan

Penempatan formasi pemain di lapangan sangat menentukan kualitas permainan. Formasi permainan juga dapat dikatakan sebagai strategi dasar dalam permainan sepak bola.



Sumber: photobucket.com

Adapun formasi di lapangan antara lain formasi 2 – 3 – 5; formasi 3 – 3 – 4; formasi 2 – 4 – 4; dan formasi 4 – 4 – 2.

Komposisi pemain di lapangan terdiri dari penjaga gawang, empat pemain belakang, empat pemain gelandang, dan dua pemain depan.

### *b. Bentuk Strategi Bermain*

Setiap permainan selalu membutuhkan strategi dalam upaya mengembangkan permainan di lapangan. Ketepatan dalam menjalankan suatu strategi bergantung pada formasi pemain yang disesuaikan dengan kemampuan dan penguasaan serta keterampilan yang dimiliki oleh para pemain. Oleh karena itu, setiap strategi mempunyai tipe dan karakter masing-masing. Berikut adalah jenis-jenis strategi dalam sepak bola.

#### 1) Strategi Menyerang

Strategi menyerang dilakukan ketika regu sendiri yang sedang mengendalikan permainan di lapangan. Mengendalikan permainan dapat dilakukan dengan cara memainkan bola dari kaki ke kaki dengan menggunakan sistem serangan yang tersusun. Serangan tersusun itu dibangun dari bawah menuju daerah pertahanan.

Strategi serangan tidak dapat langsung ditujukan terhadap pertahanan begitu saja, tetapi harus berdasarkan berbagai pertimbangan yang matang agar berhasil dengan baik. Pertimbangan yang harus diperhitungkan antara lain:

- a) Melihat kemampuan bertahan pihak lawan.
- b) Serangan harus tersusun rapi sesuai dengan rencana.
- c) Melihat di mana adanya titik kelemahan pertahanan lawan.
- d) Melakukan prinsip-prinsip strategi serangan, antara lain ada pemain sebagai pengatur serangan; ada pemain sebagai pembantu serangan; ada pemain sebagai penjaga daerah pertahanan; ada pemain sebagai pengaman serangan; dan ada pemain sebagai penjelajah lapangan yang hilir mudik turun naik di lapangan.

#### e) Arah posisi

Dalam permainan sepak bola, setiap titik selalu dijaga seorang pemain berdasarkan tugas dan kewajibannya di lapangan.

Dalam hal penyerangan, suatu kesebelasan dapat memanfaatkan celah-celah yang menjadi kelemahan penjagaan, antara lain, daerah sayap kiri atau pertahanan kiri dari pihak lawan, pertahanan kanan dari pihak lawan, dan pertahanan tengah dari pihak lawan.

#### f) Asal mula serangan

Berdasarkan asal mulanya, serangan dapat dilakukan dari tendangan gawang, lemparan ke dalam, tendangan bebas, dan tendangan pojok.

## 2) Strategi Bertahan

Strategi bertahan harus diterapkan oleh suatu kesebelasan. Strategi bertahan berguna pada saat mendapatkan tekanan dari pihak lawan, ketika posisi tidak sedang memainkan bola. Strategi bertahan dapat dibedakan antara lain sebagai berikut.

### a) Pertahanan satu lawan satu (*Man to Man Marking*)

*Man to man* marking merupakan strategi bertahan dengan menerapkan sistem seorang pemain yang bertahan menjaga seorang pemain lawan. Di dalam daerah yang menjadi tanggung jawabnya, ke mana pun lawan bergerak harus dijaga. Biasanya sistem ini ditentukan oleh pelatih yang menugaskan pada seorang pemain untuk mengawal pemain pihak lawan yang dianggap membahayakan.

### b) Daerah pertahanan beregu (*Zona Defensive*)



Sumber: lh5.ggpht.com

*Zona defensive* ini merupakan pertahanan daerah oleh seluruh pemain dengan membentuk formasi di daerah yang menjadi pertahanan ketika sedang menghadapi serangan sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing.

### c) Prinsip-prinsip pertahanan

Tujuan dari pertahanan yaitu mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola oleh regu lawan.

Adapun prinsip pertahanan adalah sebagai berikut.

#### a) Menjaga daerah sesuai dengan daerah yang menjadi tanggung jawab masing-masing.

- b) Menjaga daerahnya dengan baik apabila ada pemain yang masuk ke daerah yang menjadi tanggung jawabnya.
- c) Menjaga lawan-lawan dengan ketat.
- d) Menjauhkan pemain lawan dari daerah pertahanannya.
- e) Merebut dan menjauhkan bola dari kaki lawan.
- f) Membentuk formasi yang akurat di lapangan.
- g) Membuat regu lawan frustrasi untuk melakukan serangan.
- h) Mampu membaca gerakan pemain lawan.

## 2. Menerapkan Dasar-Dasar Strategi dan Taktik Penyerangan ataupun Pertahanan dalam Sepak Bola

Dua kesebelasan sepak bola melakukan pertandingan selama 2×45 menit. Dalam pertandingan ini, masing-masing regu kesebelasan menampilkan permainan yang terbaiknya dengan adu strategi di lapangan, baik pada saat melakukan serangan maupun bertahan.

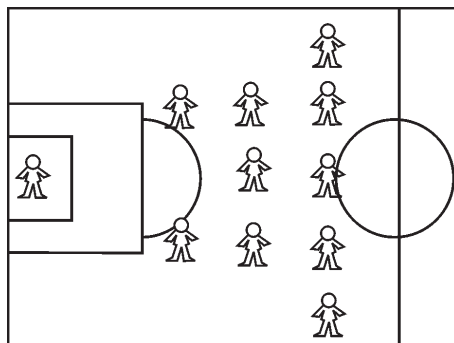
### a. Strategi Dasar Penyerangan

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa serangan dilakukan oleh kesebelasan terhadap lawannya ketika sedang menguasai bola di lapangan. Strategi serangan ini bertujuan untuk menciptakan atau menjaringkan bola ke gawang lawan. Untuk membuahkan hasil dalam pertandingan harus ada suatu kerja sama yang solid dan menerapkan strategi yang tepat.

Adapun strategi dasar yang mendukung serangan, yaitu:

- 1) Posisi pemain dalam formasi 2 – 3 – 5

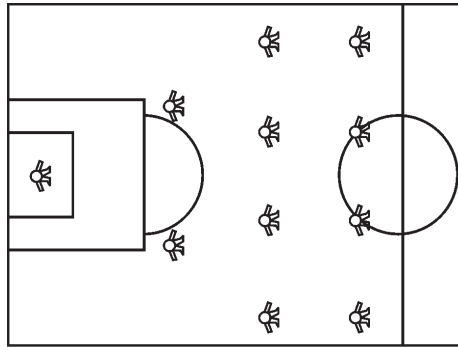
Jika sebuah kesebelasan menerapkan pola seperti ini, artinya menetapkan seorang kiper, dua pemain di posisi belakang, tiga orang pemain di posisi tengah, dan lima orang di posisi depan.



Gambar 1.1 Formasi serangan 2-3-5

2) Posisi pemain dalam formasi 2 – 4 – 4

Jika sebuah tim kesebelasan menerapkan pola seperti ini, artinya menetapkan seorang kiper, dua orang pemain di posisi belakang/ bertahan, empat orang pemain di posisi tengah/ penghubung, dan empat orang di posisi depan/penyerang.



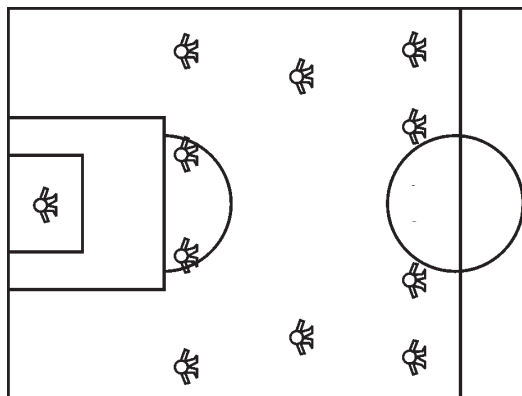
Gambar 1.2 Formasi serangan 2 - 4 - 4

b. Strategi Dasar Kombinasi Serangan dan Bertahan

Strategi dasar yang mendukung kombinasi serangan dan bertahan dalam sepak bola antara lain:

1) Posisi pemain dalam formasi 4 – 2 – 4

Jika sebuah tim kesebelasan menerapkan pola seperti ini, artinya menetapkan empat orang pemain di posisi belakang atau bertahan, dua orang pemain di posisi tengah atau penghubung, dan empat orang pemain di posisi depan atau penyerang.



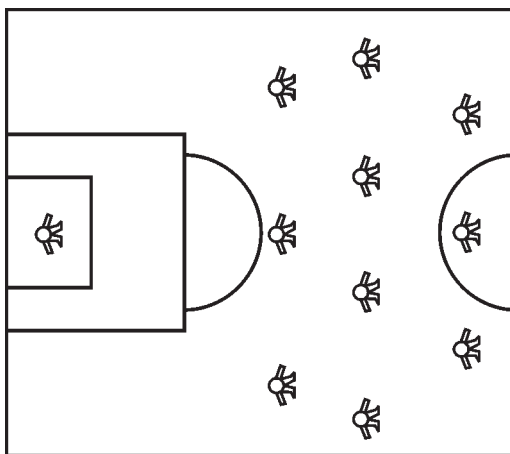
Gambar 1.3 Formasi kombinasi serangan 4 - 2 - 4

2) Posisi pemain dalam formasi 3 – 4 – 3

Jika sebuah tim kesebelasan menerapkan pola seperti ini, artinya menetapkan seorang kiper, tiga orang pemain di posisi



belakang atau bertahan, empat orang pemain di posisi tengah atau penghubung, dan tiga orang pemain di posisi depan atau penyerang.



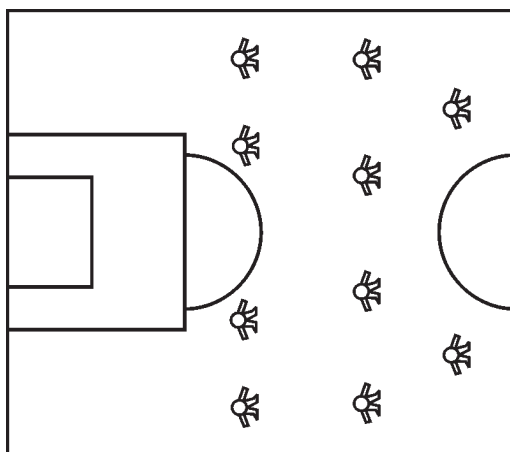
Gambar 1.4 Formasi kombinasi serangan bertahan 3 - 4 - 3

c. *Strategi Dasar Pertahanan*

Dalam menyusun pola dasar strategi bertahan di lapangan, sama halnya dengan serangan, harus membentuk formasi di lapangan.

Formasi bertahan dengan 4 - 4 - 2

Jika sebuah tim kesebelasan menerapkan sistem ini, artinya menetapkan posisi seorang kiper, empat orang pemain di belakang atau bertahan, empat orang pemain di tengah, dan dua orang pemain di depan.

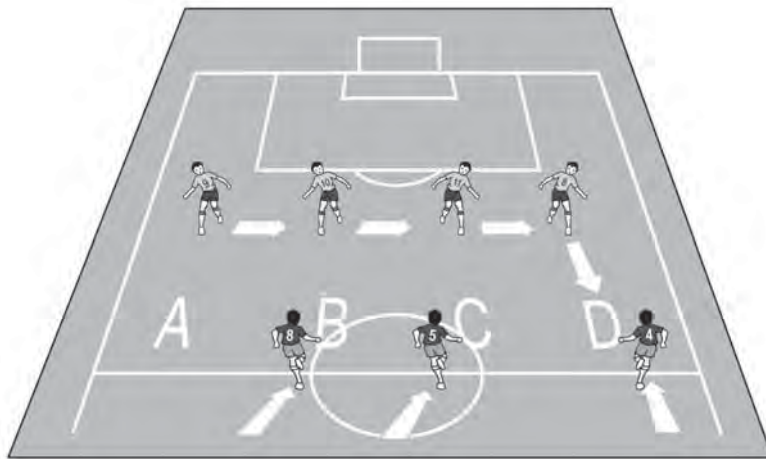


Gambar 1.5 Formasi bertahan 4 - 4 - 2

d. *Pembagian Daerah Posisi Jaga*

Pembagian daerah dalam strategi bertahan di lapangan, terbagi menjadi daerah satu, dua, tiga, empat, dan lima. Jika digambarkan dalam bentuk lapangan, hasilnya sebagai berikut.

- 1) A merupakan daerah pertahanan satu.
- 2) B merupakan daerah pertahanan dua.
- 3) C merupakan daerah pertahanan tiga.
- 4) D merupakan daerah pertahanan empat.



Gambar 1.6 A, B, C dan D merupakan wilayah pertahanan yang menjadi tanggung jawab pemain bertahan

e. *Menghadang dan Merebut Bola*

Menghadang dan merebut bola umumnya dilakukan pada saat bertahan dan sering bersamaan dengan merebut bola atau merampas bola dari kaki lawan yang menguasai bola. Adapun cara merampas adalah sebagai berikut.

- 1) Merampas bola dari depan  
Berikut ini hal yang harus diperhatikan apabila hendak merampas bola dari arah depan.
  - a) Pemain bertahan mendekati pemain lawan.



Gambar 1.7 Merampas bola dari depan

- b) Kaki yang digunakan untuk merampas diayunkan ke belakang, seperti akan menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- c) Kemudian dengan menegangkan otot kaki, kaki berusaha merampas dengan ditempatkan di belakang bola yang berfungsi sebagai rintangan.
- d) Berat badan ditempatkan pada kaki tumpu yang ditebuk pada lututnya.

2) Merampas bola dari samping

Cara merampas bola dari samping dapat dilakukan apabila lawan berdiri sebaris di sisi kiri atau kanannya. Seorang pemain berusaha untuk mendahului gerakan pemain lawannya, caranya adalah sebagai berikut.

- a) Usahakan untuk mendekati lawan.
- b) Kemudian, letakkan kaki penumpu dekat bola.
- c) Selanjutnya, gunakan kaki bagian dalam untuk merampas dengan direntangkan pada bola.
- d) Posisi badan harus condong ke samping sehingga berat badan terletak pada kaki tumpu, sedangkan kedua tungkai pada lututnya ditebuk.



*Gambar 1.8 Merampas bola dari samping*

3) Merampas bola dengan meluncur

Cara melakukannya adalah posisi tubuh serong ke belakang. Untuk menyapu bola keluar lapangan, gerakannya adalah sebagai berikut.

- a) Usahakan mendekati lawan sehingga memungkinkan tubuh untuk meluncur.
- b) Luncurkan salah satu kaki dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam maupun dengan telapak kaki menyodok bola keluar dari lapangan.
- c) Kaki yang tidak digunakan untuk merampas bola dilipat ke belakang.



Gambar 1.9 Merampas bola dengan meluncur

- 4) Penguasaan penyelamatan bola  
Gerak penguasaan penyelamatan bola sering dilakukan oleh para pemain yang sedang melakukan serangan terhadap lawan. Cara melakukan gerakan penguasaan penyelamatan bola adalah pemain harus berusaha menempatkan diri antara bola dan lawan dengan menjauhkan atau menghalangi bola dari jangkauan lawan.



### Gema Olahraga

Cristiano Ronaldo dinobatkan sebagai pemain terbaik Eropa dan dunia tahun 2008.



Pemain sepak bola Portugal ini lahir di Funchal, Madeira, Portugal pada 5 Februari 1985. Pemilik nama lengkap Cristiano Ronaldo dos Santos ini memulai debut profesionalnya di klub Sporting CP. Setelah sukses di klub MU asal Inggris, saat ini Ronaldo membela klub Real Madrid asal Spanyol.

Sumber: [www.zonabola.com](http://www.zonabola.com)

Gambar 1.10 Penyelamatan bola dari lawan yang berada di kanan.

## Kegiatan

1. Coba Anda diskusikan mengapa tidak diperbolehkan merebut bola dari belakang!
2. Apa hukuman yang didapat oleh pemain yang melakukan sliding takle dari belakang?

### 5) Melindungi bola

Melindungi bola adalah upaya penyelamatan bola yang akan dirampas atau direbut lawan.

Cara melindungi bola dari pemain lawan antara lain sebagai berikut.

- a) Pemain berpasangan membentuk lingkaran, pemain yang mendapatkan bola bergerak hilir mudik di antara dua pemain yang merupakan lawan.
- b) Para pemain yang menguasai bola secara bergantian mendatangi lawan. Begitu lawan menyerang bola harus langsung dilindungi oleh pemain yang berada di antara bola dan lawan.
- c) Berpasang-pasangan secara bergantian melindungi bola.
- d) Kelompok-kelompok dari empat pemain dengan dua bola, pemain sebelah luar menjadi lawan yang bertahan, pemain yang menguasai bola menggiringnya mondar-mandir.



Gambar 1.11 Berpasangan melindungi bola

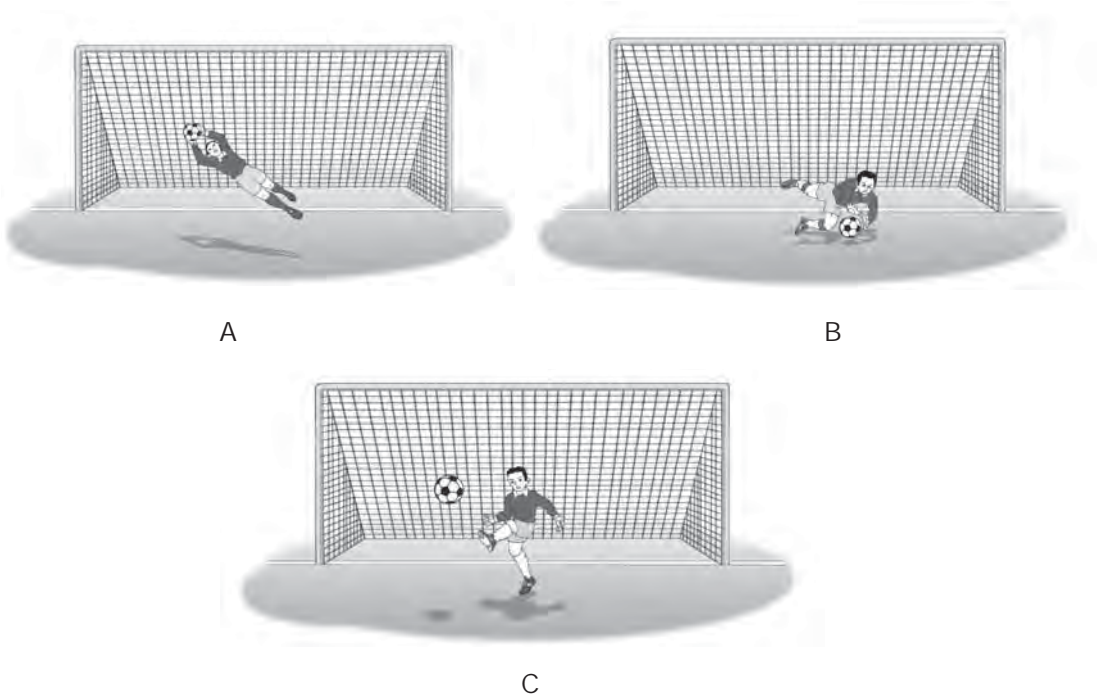
### Penting!

Dalam upaya melindungi bola dari lawan yang perlu diperhatikan adalah sikap dan posisi tubuh, posisi lari, posisi kedua tangan, dan kedua kaki harus benar-benar melindungi bola.

#### 6) Teknik Penjaga Gawang

Tugas penjaga gawang harus cekatan dan sigap menangkap bola dalam berbagai situasi yang dihadapinya di muka gawang. Selain itu, penjaga gawang harus memiliki gerakan refleks dalam bergerak.

Seorang penjaga gawang sedang melakukan aksi menangkap bola dan menendang bola.



Gambar 1.12 Seorang penjaga gawang sedang melakukan aksi menangkap bola dan menendang bola

#### Keterangan

Gambar A

Seorang penjaga gawang sedang menangkap bola yang datang dari arah depan, dari sudut sempit, bola mengarah pada sisi kanan gawang.



Gambar B

Penjaga gawang sedang menangkap bola di sudut kiri bawah.

Gambar C

Penjaga gawang sedang melakukan tendangan ke arah lapangan menggunakan kaki kiri, tepatnya dengan punggung kaki.

## B. Bola Voli

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli.

---

#### 1. *Formasi Pemain dalam Bola Voli*

Berdasarkan posisi di lapangan, pemain bola voli dikelompokkan menjadi 2 macam, yaitu pemain depan atau forward player dan pemain belakang. Penyerangan dilakukan oleh pemain depan dan pertahanan dijaga oleh pemain belakang. Meskipun demikian, dalam sebuah permainan, pemain belakang pun dapat bertindak sebagai penyerang. Berikut adalah pembagian posisi dari permainan bola voli.

##### a. *Pengumpan*

Dalam permainan, pengumpan adalah pemain yang bertugas menggerakkan atau mengatur serangan. Pengumpan atau tosser disebut juga playmaker. Tosser menempatkan dirinya di daerah serang dan dapat meneruskan bola kedua pada pemukul.

##### b. *Pemukul*

Pemukul merupakan pemain penyerang yang mempunyai posisi di daerah depan. Selama permainan, pemukul bertugas melancarkan smes ke daerah lawan agar bola sulit dibendung. Dalam melakukan serangan, pemukul atau smasher juga melakukan gerak tipuan untuk menembus daerah atau pertahanan lawan.

##### c. *Pembendung*

Selain pemukul, daerah depan juga ditempati oleh pembendung yang bertugas menahan serangan lawan dan membatasi keleluasaan pukulan dan tipuan lawan di dalam daerah serangan.

#### d. *Penutup*

Pemain penutup bertanggung jawab melindungi tempat yang kosong di daerah pemain pembendung saat sedang menahan serangan lawan atau sedang melancarkan smes.

## 2. *Teknik Servis, Smes, dan Membendung dengan Konsisten dan Tepat*

Sebagaimana yang telah ketahui, teknik dasar bermain voli adalah servis, passing, smash, dan blocking. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai setiap pemain dalam berbagai situasi yang dihadapi di lapangan.

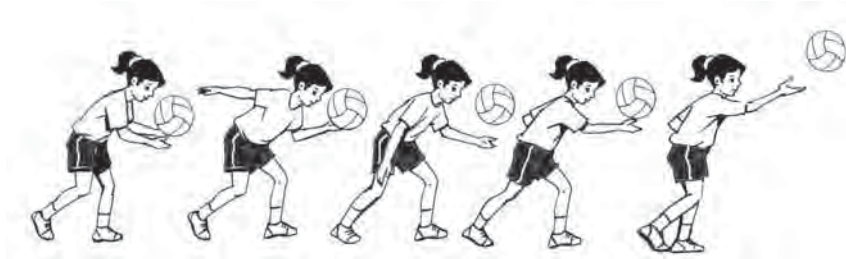
Untuk mengendalikan permainan di lapangan, pemain harus mampu melakukan kombinasi teknik dasar (seperti di atas) secara sempurna. Selain itu, harus bekerja sama dalam satu tim dengan baik dan harmonis, baik saat melakukan strategi bertahan maupun saat melakukan strategi menyerang.

#### a. *Melakukan servis*

Servis adalah pukulan bola untuk mengawali permainan. Bola yang diservis harus dapat melewati atas net dan jatuh di bidang permainan lawan. Servis dapat dilakukan dengan beberapa cara.

##### 1) Pukulan servis yang dilakukan dari arah bawah

Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang. Siku tangan jangan dibengkokkan sampai bola terpukul lepas ke atas. Tinggi bola yang akan kita pukul disesuaikan dengan kebutuhan yang akan kita inginkan.



*Gambar 1.13 Cara melakukan servis dari bawah*

##### 2) Pukulan servis yang dilakukan dari arah depan

Tangan yang akan memukul bola harus lurus. Jauh atau dekat berdirinya pemukul bola hendaknya disesuaikan dengan kondisi masing-masing pemukul. Bola yang dipukul dengan cara ini harus keras dan menukik ke bawah secara bergelombang.



Gambar 1.14 Cara melakukan servis dari arah depan

- 3) Pukulan servis diawali dengan bola dilempar tinggi  
 Cara ini dilakukan sesuai dengan tinggi lompatan dan jangkauan tangan pemukul bola. Tangan tetap lurus untuk memungkinkan kerasnya pukulan. Pukulan ini disebut pula dengan istilah *smash service*.



Gambar 1.15 Cara melakukan smash servis

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang server, yaitu:

- 1) konsentrasikan diri pada lapangan;
- 2) ketenangan dalam melakukan servis;
- 3) usahakan bola yang dipukul itu masuk;
- 4) mengarahkan pukulan;
- 5) melihat kelemahan lawan.

Bola servis dapat diarahkan sesuai dengan sasaran yang diinginkan, antara lain:

- 1) ke sisi lapangan;
- 2) ke tengah lapangan;
- 3) ke belakang lapangan.

#### b. Smes

Smes adalah upaya memukul bola dari net yang ditujukan pada titik sasaran dan ruang kosong. Posisi smes dapat dilakukan dari daerah serang, yaitu dari posisi 2, 3, dan 4.

Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan smes.



*Gambar 1.17 Cara mensmes bola dalam permainan bola voli.*

1) *Awalan*

Pemain yang akan melakukan smes mengambil awalan 1–3 langkah, langkah harus lebar dan datar.

2) *Tolakan*

Sebelum melakukan tolakan, kedua lengan diayunkan ke belakang. Hentakkan kedua kaki pada lantai bersama-sama, kemudian meloncat, lengan yang akan memukul mulai terayun ke depan, punggung menegang ke belakang. Tangan pukul diarahkan pada bola, kemudian bola dipukul dengan tangan menjulur ke depan, tangan terbuka menaungi bola, sementara pergelangan tangan pukul dilecutkan.

3) *Gerakan Memukul*

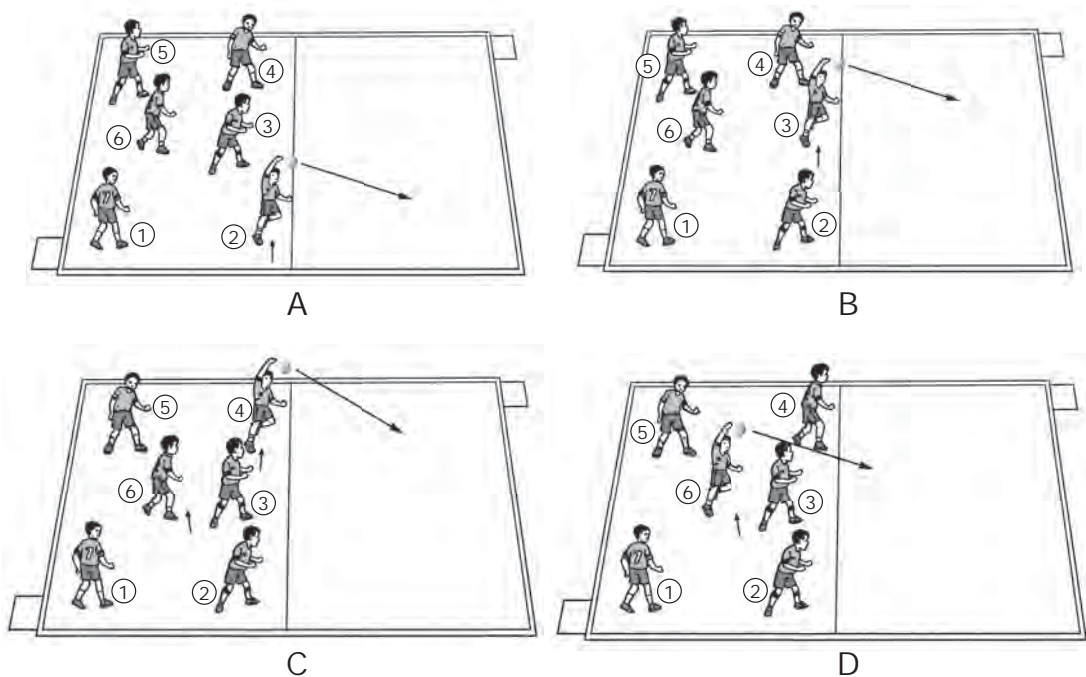
Bola dipukul tepat dengan telapak tangan menutupi bola yang dibantu lecutan dari pergelangan tangan yang dibantu oleh dorongan badan. Ketika bola tepat di depan atas kepala tepat sejangkauan lengan pukul, bola dipukul dengan sekuat-kuatnya.

4) *Mendarat*

Setelah berhasil melakukan smes, mendaratlah dengan kedua kaki secara bersama-sama. Lutut mengeper dan badan sedikit condong ke depan dalam sikap seimbang.

Pada saat melakukan smes, langkah awal harus terkoordinasi dengan memerhatikan sikap tubuh, kaki, pandangan, dan lengan pukul. Pada saat mendarat, harus dijaga keseimbangan agar tubuh tidak menyentuh jaring.

Smes dapat dilakukan dari daerah atau posisi 2, 3, dan 4. Serangan yang dilakukan dari luar daerah serangan pada umumnya dilakukan oleh pemain belakang.



Gambar 1.19 Smes yang dilakukan dari berbagai posisi

Keterangan:

- A = Smes dilakukan dari posisi (2).
- B = Smes dilakukan dari posisi (3).
- C = Smes dilakukan dari posisi (4).
- D = Smes dilakukan dari luar garis serang.

#### c. Bendungan (Blocking)

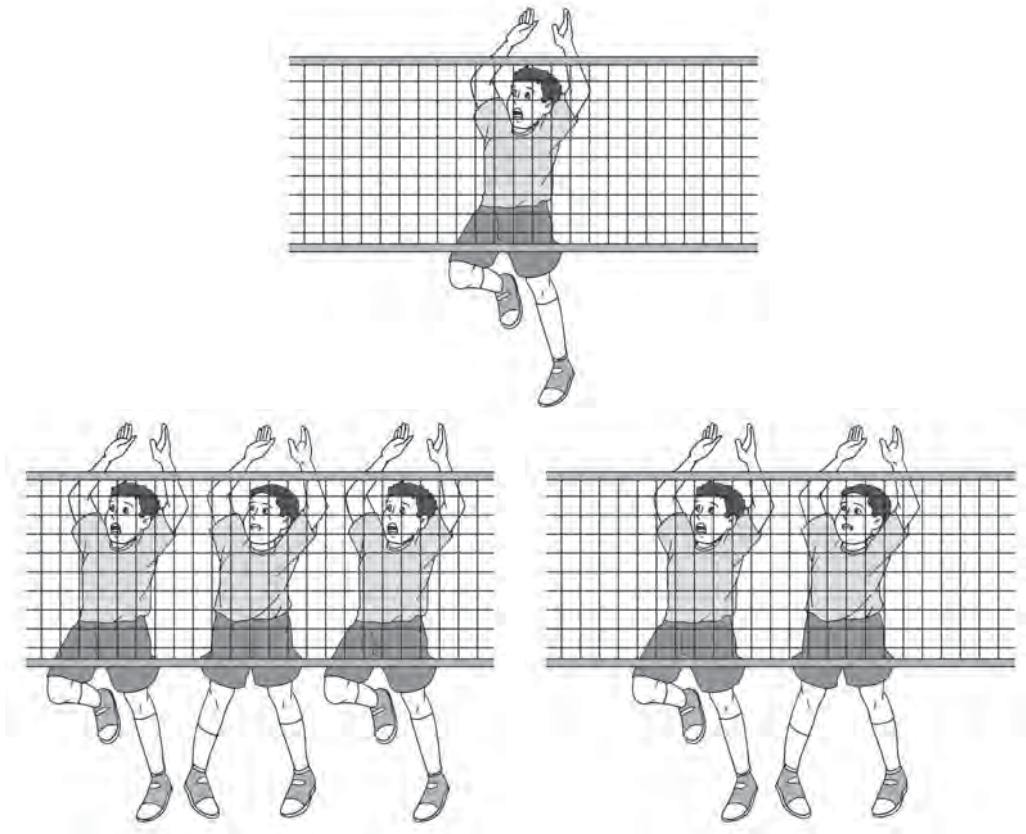
Bendungan adalah upaya menahan bola smes dari atas net. Hal ini dilakukan dengan cara menjulurkan kedua tangan ke atas dengan lurus, telapak tangan terbuka. Bendungan dilakukan sambil meloncat. Bendungan dapat dilakukan oleh seorang pemain, dua, atau tiga orang pemain.

#### Gema Olahraga

**Bola Voli di Indonesia**  
Voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh guru-guru dan serdadu Belanda. Saat Indonesia merdeka, bekas tentara Angkatan Perang Belanda bergabung dengan TNI dan memopulerkan bola voli di Indonesia.

Sumber: [www.koni.or.id](http://www.koni.or.id)

Hal tersebut dapat disesuaikan dengan situasi saat bertanding dan didasarkan pula pada kuat atau lemahnya pukulan. Selain itu, ruang lingkup daerah posisi mana lawan melakukan pukulannya juga harus diperhatikan.



Gambar 1.20 Blocking yang dilakukan oleh 1, 2, dan 3, pemain

- Block satu orang, dapat dilakukan apabila serangan tidak begitu kuat karena daerah sasaran tidak begitu luas.
- Block dua orang, dilakukan apabila serangan cukup kuat.
- Block tiga orang, dilakukan apabila serangan sangat kuat.

### 3. Menentukan Posisi Tim dan Melakukan Strategi pada Saat yang Tepat

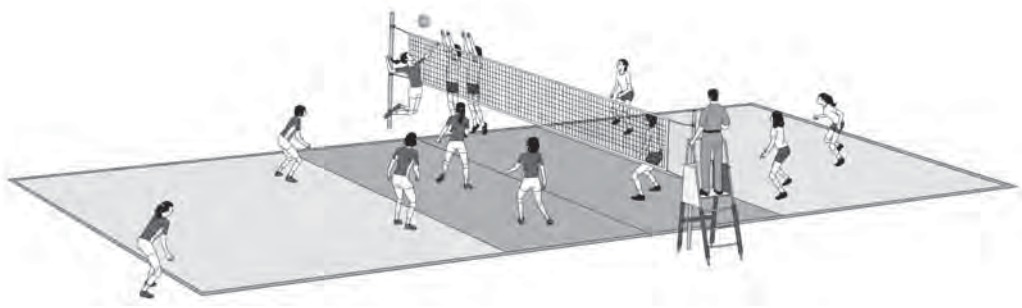
#### a. Menentukan Posisi Tim sesuai dengan Keterampilan

Permainan bola voli dalam satu tim terdiri atas enam orang pemain. Para pemain harus menempati posisi masing-masing di lapangan



sesuai dengan keterampilannya. Formasi pemain di lapangan adalah sebagai berikut.

- 1) Sebanyak tiga pemain belakang sebagai pemain bertahan.
- 2) Sebanyak tiga pemain depan sebagai pemain penyerang dan satu orang pengumpan.



*Gambar 1.21 Susunan pemain dalam permainan bola voli*

Tugas pemain di lapangan berdasarkan formasi dan posisi di lapangan adalah:

- 1) ada pemain yang bertugas sebagai pemberi umpan;
- 2) ada pemain sebagai pemukul;
- 3) ada pemain sebagai pembendung;
- 4) ada pemain sebagai pemberi bola pertama;
- 5) ada pemain sebagai pengoper.

*b. Melakukan Strategi pada Saat yang Tepat*

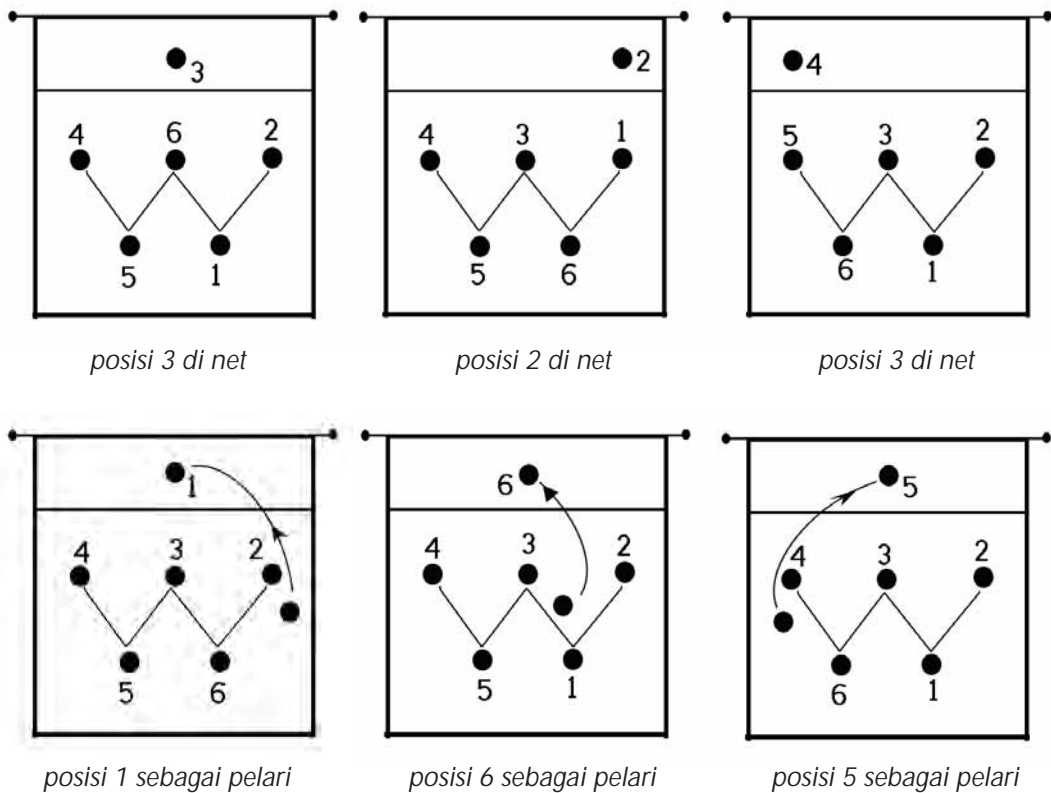
Taktik dan strategi dalam permainan voli dapat dibedakan menjadi dua, yaitu strategi bertahan dan menyerang.

1) Strategi bertahan

Strategi bertahan harus dilakukan secara beregu ketika mendapat serangan dari lawan dengan menutup ruang lingkup yang menjadi sasaran penempatan bola. Strategi bertahan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

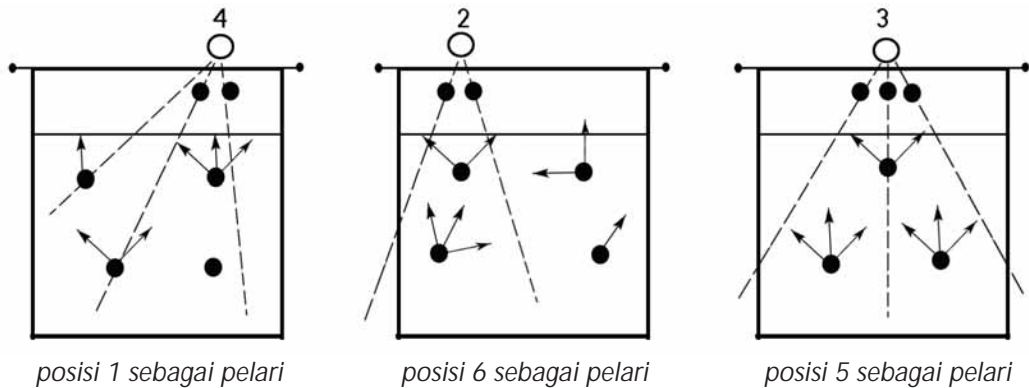
a) Bertahan terhadap servis terdiri atas

- (1) Pengumpan di daerah 3, serangan dari daerah 4-2.
- (2) Pengumpan di daerah 2, serangan dari daerah 4-3.
- (3) Pengumpan di daerah 4, serangan dari daerah 2-3.
- (4) Pengumpan berpindah tempat di daerah 2, serangan dari daerah 4-3.
- (5) Variasi pengumpan berpindah dari daerah 1-6-5, serangan dapat dilakukan dari daerah 4-2-3. Pada saat diserang, tugas utama pengumpan adalah mempertahankan daerah belakang.



Gambar 1.22 Berbagai bentuk strategi bertahan terhadap servis

b) Bertahan terhadap smes terdiri atas



Gambar 1.23 Berbagai bentuk strategi bertahan terhadap smes

Strategi bertahan menghadapi serangan dari atas net. Setiap serangan dari atas net terutama smes (spike) haruslah dibendung. Secara pengamatan bahwa serangan dari lawan dapat dilakukan dari daerah 2, 3, dan 4. Serangan dari daerah 3, yaitu serangan yang dilakukan oleh lawan dari daerah tiga. Serangan ini harus dibendung oleh tiga orang pemain sebab arah serangan cukup luas (ke daerah kiri/kanan/tengah). Serangan dari daerah 4–2 cukup dibendung oleh dua orang pemain.

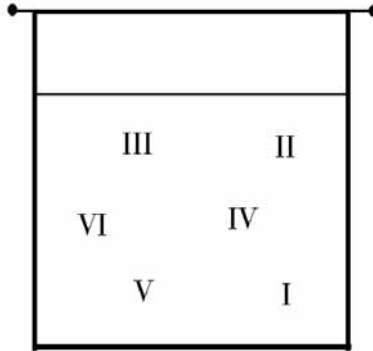
Yang harus diperhatikan oleh pemain bertahan adalah pemberian tugas pada pemain harus sesuai dengan fungsinya dan pemain depan yang tidak membendung, bertugas menutup daerah kosong di sekitar bendungan.

Strategi bertahan ketika regu sendiri menyerang, yaitu ketika regu sendiri yang melakukan serangan terhadap regu lawan dengan menggunakan smes-smes tajam, perlu disusun pertahanan di daerah serangan. Posisi pemain diatur setelah menilai kekuatan bendungan lawan. Pada umumnya bendungan cukup kuat dan akurat di daerah 3 sehingga penutupan di sela-sela daerah kosong perlu diperkuat.

2) Strategi Penyerangan

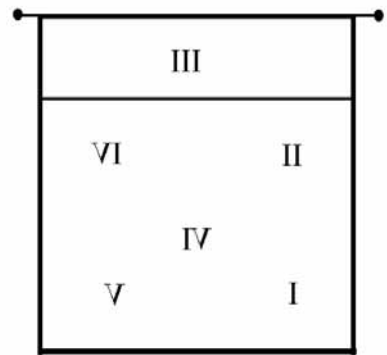
a) Susunan zig-zag (mata gergaji)

Semua pemain dapat berdiri di dekat garis serang, sedangkan pemain belakang berada 2 – 3 m di depan garis belakang. Garis posisi pemain dihadapkan ke pemain lawan yang melakukan pukulan servis.



Gambar 1.24

- b) Susunan III maju  
 Pemain depan tengah (III) berdiri dekat jaring dan tidak ikut siap menerima bola pertama. Pemain posisi IV harus lebih maju sehingga seluruh ruangan belakang hanya dijaga oleh kedua pemain belakang.



Gambar 1.25 Bentuk-bentuk strategi penyerangan

- c) Susunan garis  
 Pada pola ini semua pemain berdiri berdekatan dengan jaring, tetapi perlu dijaga jarak terhadap pemain yang lebih depan, pola ini sangat berguna apabila pemain lawan melakukan smes keras dan mendatar.

#### 4. Mengidentifikasi Saat yang Tepat Untuk Melakukan Serangan dan Pertahanan

##### a. Penyerangan

Saat yang tepat melakukan serangan terhadap lawan yaitu ketika lawan sedang berusaha mengendalikan bola. Akan tetapi, serangan tersebut tidak akan selalu berhasil dengan baik. Hal ini disebabkan oleh:

- 1) pertahanan lawan sangat kuat;
- 2) pemain lawan cukup tertib dalam bermain/kompak.

Oleh karena itu, untuk menghadapinya maka kita harus mengetahui hal berikut.

- 1) Mengetahui kelemahan lawan.
- 2) Serangan harus dilakukan secara bervariasi.
- 3) Berusaha memancing lawan agar keluar dari daerah pertahanan.
- 4) Bekerja sama dengan baik saat melakukan serangan.

*b. Pertahanan*

Saat yang tepat untuk melakukan pertahanan yaitu ketika lawan sedang gencar-gencarnya melakukan penyerangan. Akan tetapi, jika pemain lawan staminanya sudah mulai turun, pertahanan harus tetap dilakukan. Banyak orang kurang menyukai taktik pertahanan, hal ini disebabkan oleh adanya anggapan bahwa:

- 1) taktik bertahan kurang digemari oleh pemain;
- 2) taktik bertahan menandakan kelemahan regu.

Anggapan itu tidak benar karena taktik bertahan ini dapat dijadikan titik awal untuk mengadakan serangan terhadap lawan.



## Tugas

Setelah mempelajari teknik-teknik penyerangan dan pertahanan, sekarang cobalah Anda lakukan latihan secara sederhana mengenai teknik bertahan dan menyerang yang baik dalam permainan bola voli!

## C. Bola Basket

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- mempraktikkan berbagai formasi bentuk dan strategi dalam bola basket;
- mempraktikkan strategi penyerangan dalam bola basket.

---

Permainan bola basket dilakukan pada lapangan berukuran 28×15 meter dengan menggunakan waktu 2×20 menit. Selama permainan, pemain boleh memainkan bola dengan cara dilempar, ditangkap, digiring dan dimasukkan ke keranjang berdasarkan peraturan permainan yang benar.

Seorang pemain harus terampil memainkan bola di lapangan dalam berbagai situasi. Misalnya, mengoper dalam sudut sempit, mendribble sambil menerobos penjagaan, dan menembak pada jarak jauh dari sudut sempit.

## 1. Berbagai Teknik Dasar dalam Permainan Bola Basket

### a. Lemparan

Tujuan lemparan adalah mengoper bola kepada teman bermain. Lemparan dapat dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan, bergantung pada jarak lemparan (jauh, dekat, dan sedang).

#### 1) Lemparan setinggi dada

Lemparan setinggi dada sering disebut dengan *chest pass*. Bola diarahkan lurus searah dada penerima bola. Cara melakukannya yaitu sebagai berikut.

##### a) Permulaan

Dengan menghadap ke arah sasaran, kedua tangan memegang bola di depan dada. Kedua kaki dibuka selebar bahu, badan sedikit condong ke depan.

##### b) Gerakannya

Bersamaan melangkahkan satu kaki ke depan, lemparkan bola dengan mendorongkan lengan sampai siku lurus dan sejajar bahu. Bola meluncur, setelah kedua tangan lurus.



Gambar 1.26 Lemparan Chest pass

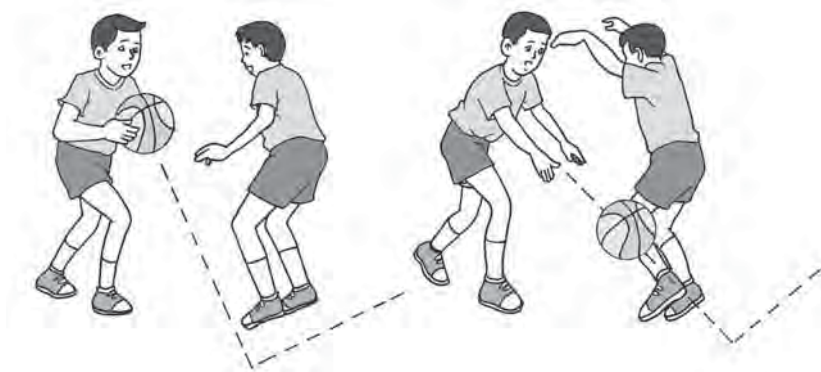


c) *Sikap Akhir*

Pertahankan posisi sesaat dengan pandangan tertuju pada bola.

2) Lemparan pantulan

Lemparan pantulan sering disebut dengan istilah *bounce pass*. Cara melakukannya seperti pada gerakan *chest pass*. Akan tetapi, lemparan ini dipantulkan dahulu pada lantai, sebelum diterima oleh temannya.



Gambar 1.27 Lemparan pantulan

3) Lemparan bawah dengan dua tangan

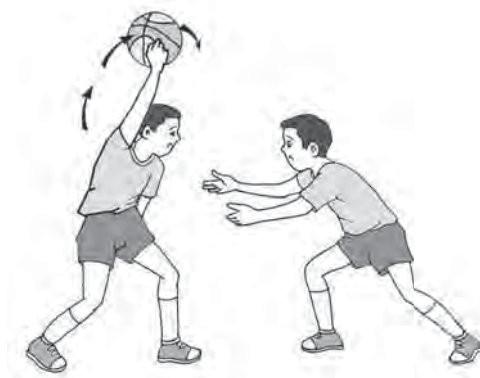
Lemparan atau operan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali apabila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.



Gambar 1.28 Lemparan bawah dengan dua tangan

4) Lemparan kaitan

Lemparan kaitan yaitu bola dilemparkan dari samping atas kanan menuju ke kiri.



Gambar 1.29 Lemparan kaitan

*b. Tangkapan*

Tangkapan harus dilakukan dengan menggunakan kedua tangan disongsongkan ke arah bola. Telapak tangan menghadap ke sasaran. Jari-jari renggang, tangkap bola tepat pada telapak tangan, kemudian tarik ke arah dada. Hal ini dilakukan untuk meredam kecepatan.

*c. Menggiring*

Menggiring/memantul-mantulkan bola sering disebut dengan istilah *dribling*. *Dribling* dapat dibedakan menjadi *dribbling* cepat, lambat, rendah, dan tinggi.

Untuk memantapkan teknik menggiring, sebaiknya diawali latihan berikut.

1) Menggiring/memantul-mantulkan bola di tempat

a) *Permulaan*

Berdiri tegak, kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang. Posisi badan agak condong ke depan dan lutut sedikit di tekuk. Berat badan berada di antara kedua kaki. Bola dipegang dengan kedua tangan.

**Gema Olahraga**

**Dribling**

Pada saat melakukan dribling, bola harus dilindungi oleh badan agar tidak mudah direbut oleh lawan

b) *Gerakannya*

Bola dipantulkan ke lantai dengan menekan tangan kanan pada bola. Pada waktu bola memantul ke atas, ikuti tangan atas, kemudian kembali dorong ke lantai. Usahakan gerakan tangan tidak kaku dengan poros gerakan pada siku dan pandangan selalu ke depan.

- 2) Menggiring bola tinggi  
Menggiring bola tinggi, maksudnya memantulkan bola setinggi pinggang. Hal ini dilakukan dengan cepat sambil berjalan. Cara melakukannya sama seperti pada gerakan menggiring di tempat. Perbedaannya terdapat pada saat melangkah, pantulkan bola di samping kaki depan.
- 3) Menggiring bola rendah  
Menggiring bola rendah dilakukan sambil berlari cepat dengan pantulan bola rendah di samping kaki depan.



Gambar 1.30 Berbagai sikap dalam menggiring bola

d. Menembak

Menembak sering disebut dengan istilah *shooting*, yaitu suatu cara memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) untuk memperoleh nilai. Menembak dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan, sambil meloncat atau diam di tempat.

- 1) Tembakan dua tangan sambil meloncat  
Cara melakukan tembakan ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1.31 Tembakan dua tangan

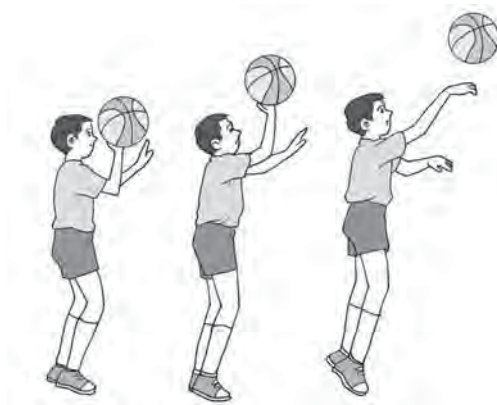
- a) *Permulaan*  
Menghadap sasaran tembak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Lutut sedikit ditekuk. Bola dipegang dua tangan di depan badan, pandangan ditujukan pada sasaran.
- b) *Gerakannya*  
Ambil posisi persiapan dengan cara merendahkan badan, sedikit menekuk lutut, badan condong ke depan bersamaan mengangkat bola ke atas depan. Hentakkan kedua kaki ke posisi meloncat bersamaan dengan menembakkan bola ke sasaran.  
Pada saat posisi tungkai lurus dan lengan tembak menjangkau ke depan bola lalu ditembakkan.
- c) *Sikap akhir*  
Mendaratlah dengan kedua kaki secara bersamaan di tempat yang sama pada saat menolak.
- 2) Tembakan meloncat satu tangan  
Tembakan satu tangan sambil meloncat, sama gerakannya seperti menembak dengan kedua tangan. Akan tetapi, hanya menggunakan satu tangan.

### Gema Olahraga

#### Keranjang (Basket)

Keranjang terdiri atas ring dan jala. Ring terbuat dari besi dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai. Jala terbuat dari tambang putih. Panjang jala 40 cm.

Sumber: [www.koni.or.id](http://www.koni.or.id)



Gambar 1.32 Tembakan satu tangan

## 2. Menempatkan Posisi Pemain dalam Satu Tim

### a. Menempatkan Posisi Pemain sesuai dengan Keterampilan

Setiap pemain tidak hanya dituntut mahir memainkan bola di lapangan, tetapi dituntut pula memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan. Misalnya, bagaimana cara bertahan, menerima serangan baik secara individu maupun dengan timnya, dan cara menyusun serangan untuk membuat angka.

Pada dasarnya, pemain dapat dibedakan berdasarkan kemampuan masing-masing, seperti:

- 1) pemain yang mampu bertahan dengan baik;
- 2) pemain yang mampu menyerang dengan baik;
- 3) pemain yang mampu melakukan tembakan jarak jauh dan dekat dengan baik.

#### Tokoh Olahraga

##### Shaquille O'neal

"Doctor Shaq" ini adalah pemain basket yang sangat berbakat. Dalam setiap pertandingan, O'neal menampilkan permainan yang menghibur dengan umpan-umpannya yang spektakuler.

Dibandingkan dengan Michael Jordan (1,98 m), postur tubuh O'neal terbilang sangat besar tingginya, 2,16 m dengan berat 147 kg. Akan tetapi, gerakannya sangat cepat dan tidak terkejar oleh lawan-lawannya.

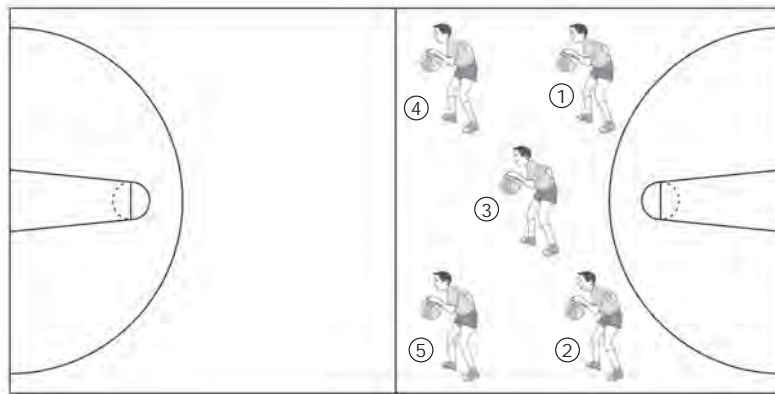


Sumber: [wikipedia.org/wiki/shaquilleO'neal](https://wikipedia.org/wiki/shaquilleO'neal)

Semua hal tersebut bergantung pada penilaian dari pelatih. Berikut ini cara menempatkan posisi pemain di lapangan.

#### 1) Pemain Belakang (Guard)

Pemain belakang (guard) bertugas menjaga daerah belakang. Pemain ini tidak hanya bertugas menjadi pemain penjaga di belakang, tetapi harus membantu ketika regunya melakukan penyerangan. Seorang guard dapat juga bertindak sebagai pemberi umpan atau mengoper bola kepada teman seregunya, ataupun mencetak bola ke keranjang atau di garis pertahanan apabila mendapatkan tekanan penyerangan dari regu lawan. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 1.33

Keterangan

1 dan 2 = guard (pemain belakang)

4 dan 5 = forward (pemain depan/penyerang)

3 = center (pemain tengah)

## 2) Pemain Depan (Forward)

Pemain depan atau *forward* bertugas untuk menyusup ke daerah pertahanan lawan. Posisi ini khusus menyerang, tetapi dapat pula membantu *guard* untuk menghalangi lawan ketika memasuki daerah pertahanan.

## 3) Pemain Tengah (Center)

Tugas *center* dalam permainan bola basket adalah

- membendung dan memblok tembakan lawan;
- melakukan *rebound* artinya berusaha menangkap bola setelah tembakan itu gagal;
- menjadi target sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.

## 3. Taktik dan Strategi untuk Melakukan Serangan

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membuat pola penyerangan, baik secara individu, grup, maupun secara tim.

### a. Pola penyerangan secara individu (perseorangan)

Aksi individu dalam penyerangan dilakukan dengan mempergunakan keterampilan individu yang memiliki teknik dasar di antaranya *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

### b. Grup

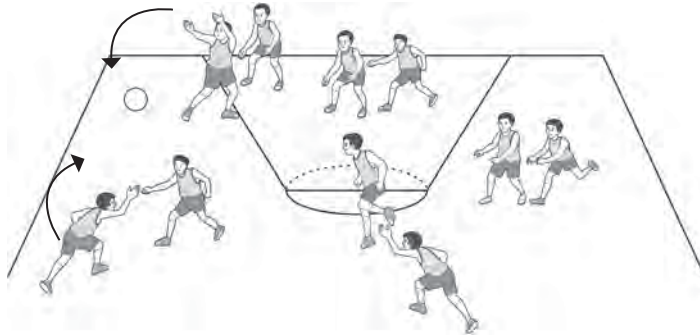
Penyerangan yang dilakukan oleh dua atau tiga pemain baik sekali jika mempergunakan teknik *screen*.

c. Tim

Pola penyerangan yang dilakukan dengan tim perlu dilakukan dengan permainan cepat (*fast break*), permainan bebas (*free style*), dan permainan dengan suatu pola penyerangan terencana.

1) *Pola Penyerangan 1-3-1*

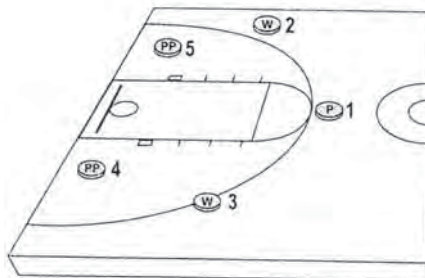
Pola penyerangan adalah bentuk pengaturan posisi atau formasi pemain dari satu tim untuk menyerang. Misalnya, pola penyerangan dengan formasi 1-3-1. Pola ini sering disebut sebagai pola *diamond*. Menurut para pelatih, pola *diamond* sangat baik digunakan untuk menyerang pertahanan lawan ataupun pertahanan satu lawan satu. Dengan catatan, tim tersebut mempunyai pemain jangkung. Sementara itu, susunan pemainnya terdiri atas pengatur serangan, peranyah, penembak, pengaman, dan pengumpan. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 1.34 Pola penyerangan dengan menggunakan pola *diamond*

2) *Pola Penyerangan 1-2-2*

Pola penyerangan 1-2-2 disebut juga formasi 3-2 merupakan pola yang sering diterapkan untuk menghadapi pertahanan satu lawan satu. Pola seperti ini meningkatkan terjadinya umpan, gerakan membayangi, memotong, dan tembakan oleh semua pemain tim penyerang.



Gambar 1.35 Serangan separuh lapangan.



Serangan ini dibentuk dengan menempatkan 3 pemain di daerah perimeter (1 pemegang bola di ujung lingkaran dan 2 pemain di sayap) dan 2 pemain di posisi post.

Keuntungan dalam formasi penyerangan ini adalah, setiap pemain mempunyai banyak pilihan. Pemegang bola dapat memulai serangan separuh lapangan dengan melempar umpan ke arah sayap, kemudian bisa juga memotong menuju ring basket untuk melanjutkan umpan yang datang dari sayap, melakukan pembayangan pada daerah sayap, juga pembayangan bawah pada pemain post. Selain itu, pola penyerangan ini menyediakan ruang gerak yang cukup bagi kelima pemain. Semua pemain mempunyai kesempatan menyentuh bola dan membuat peluang serangan.



## Tugas

Setelah Anda mempelajari taktik dan strategi menyerang dalam permainan bola voli, sekarang cobalah lakukan latihan strategi menyerang secara sederhana bersama teman-teman sekelas Anda!



## Rangkuman

- Penempatan formasi pemain sangat menentukan kualitas permainan dalam sepak bola.
- Strategi serangan dalam sepak bola dengan memperhitungkan beberapa hal, seperti: kemampuan bertahan pihak lawan, titik kelemahan pertahanan lawan, dan lain-lain.
- Strategi bertahan dalam sepak bola dapat dibedakan menjadi; pertahanan satu lawan satu, daerah pertahanan beregu, dan prinsip-prinsip pertahanan.
- Ada dua kelompok pemain dalam bola voli, yaitu pemain depan dan pemain belakang.
- Gerakan *smes* dalam bola voli dimulai dengan awalan, tolakan, gerakan memukul, dan mendarat.
- Teknik dasar bola basket meliputi lemparan, tangkapan, giringan, dan tembakan.



## Refleksi

- Menurut pendapat Anda, mana yang lebih baik, bermain menyerang atau bertahan?
- Apakah Anda suka melakukan permainan olahraga? Apakah Anda sudah mampu bekerja sama dengan baik dengan kawan dalam tim?
- Apa yang dapat Anda pelajari dari permainan olahraga selain teknik dan strategi?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apa yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai disiplin dan kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Yang bukan merupakan posisi pemain dalam permainan sepak bola adalah ....
  - a. smasher
  - b. penjaga gawang
  - c. pemain belakang
  - d. pemain gelandang
  - e. pemain depan
2. Berikut merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam strategi serangan sepak bola, *kecuali* ....
  - a. kemampuan bertahan lawan
  - b. titik kelemahan lawan
  - c. prinsip strategi serangan
  - d. asal mula serangan
  - e. pelatih lawan
3. Yang dimaksud dengan *man to man marking* adalah ....
  - a. daerah pertahanan
  - b. pertahanan satu lawan satu
  - c. pertahanan beregu
  - d. prinsip pertahanan
  - e. penyerangan satu lawan satu

4. Yang bukan merupakan posisi pemain dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. tosser
  - b. smasher
  - c. pembendung
  - d. kiper
  - e. penutup
5. Pemain yang bertugas mengatur serangan dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. smasher
  - b. tosser
  - c. kiper
  - d. pembendung
  - e. penutup
6. Pemain yang bertugas melindungi tempat yang kosong saat lawan menyerang dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. smasher
  - b. tosser
  - c. kiper
  - d. pembendung
  - e. penutup
7. Urutan gerakan smes setelah memukul adalah ....
  - a. awalan
  - b. tolakan
  - c. lecutan
  - d. mendarat
  - e. menyerang
8. Lemparan setinggi dada dalam permainan bola basket disebut ....
  - a. chest pass
  - b. dribling
  - c. bounce pass
  - d. pass
  - e. shooting
9. Berikut merupakan tugas pemain tengah dalam permainan bola basket, *kecuali* ....
  - a. membendung tembakan lawan
  - b. memblok tembakan lawan
  - c. melakukan rebound
  - d. menerima operan
  - e. menyusup ke daerah pertahanan lawan

10. Yang merupakan tugas pemain depan dalam permainan bola basket adalah ....
- a. membendung tembakan lawan
  - b. memblok tembakan lawan
  - c. melakukan rebound
  - d. menerima operan
  - e. menyusup ke daerah pertahanan lawan

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah di lapangan sepak bola formasi permainan sehingga dapat menentukan kualitas permainan!
2. Lakukanlah bagaimana melakukan pukulan servis dalam permainan bola voli!
3. Lakukanlah di lapangan bola basket teknik menggiring bola!

\* \* \*

# Bab 2

## Permainan Olahraga Bola Kecil



Sumber: wordpress.com



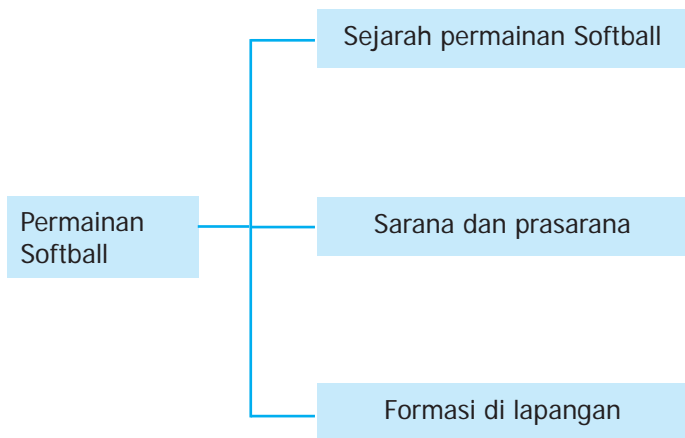
### Kata Kunci

Pitcher  
Catcher  
Baseman  
Base  
Mentik  
Batter  
Double play

Walaupun tidak sepopuler sepak bola, softball/baseball di Indonesia banyak digemari. Seperti permainan olahraga lainnya, softball/baseball mempunyai teknik-teknik dasar yang harus kita kuasai. Dengan lebih memahami teknik dan peraturan di dalamnya, kita akan mampu bermain dengan efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Permainan Softball

### Tujuan pembelajaran

Pada pembelajaran, Anda diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktikkan sarana prasarana dan formasi di lapangan dalam permainan softball.

---

### 1. Sejarah dan Pengertian Permainan Softball

Permainan *softball* berasal dari Amerika Serikat, yang diciptakan oleh bangsa Amerika yang bernama George Hancock pada tahun 1887. Kemudian pada tahun 1906 Lewis Robert menyusun peraturan mengenai *softball* yang diperbaiki oleh Mathew pada tahun 1916. Permainan ini pertama kalinya sebagai pengganti permainan *baseball*, karena itu *softball* lebih lunak bila dibandingkan dengan permainan *baseball*, jadi bila dipukul tidak terlalu jauh. Permainan *softball* untuk pertama kali dimainkan di dalam ruangan, namun kurang berkembang. Akhirnya pada tahun 1930 H. Fiscer dan M.J. Panley mencoba memindahkan permainan *softball* dari dalam ruangan (*in door*) ke luar ruangan (*out door*). Ternyata setelah dimainkan di luar ruangan permainan ini lebih berkembang.

Permainan *softball* mulai dipertandingkan dalam kejuaraan dunia pada tahun 1933 di Jl Hill Chicago. Permainan softball mulai dikenal di Asia sejak diadakan kejuaraan di Manila (Filipina) pada tahun 1968. Sedangkan di Indonesia permainan ini mulai aktif dimainkan pada tahun 1967 dan pada tahun itu pula terbentuknya Persatuan Baseball dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI). Di Indonesia permainan ini (*softball*) pertama kali dimainkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) VII pada tahun 1969 di Surabaya. Oleh karena permainan *softball* merupakan permainan yang relatif baru, maka hanya diikuti oleh beberapa daerah saja. Akan tetapi, pada pelaksanaan PON yang berikutnya sudah ada peningkatan jumlah peserta yang mengikuti pertandingan *softball*. Karena *softball* terus berkembang, maka permainan ini selalu masuk ke dalam acara pertandingan pada setiap dilaksanakan Pekan Olahraga Nasional (PON). Bahkan sekarang sudah sering diadakan kejuaraan nasional antara perkumpulan *softball*, baik putra maupun putri. Hal ini menunjukkan bahwa permainan ini sudah banyak digemari oleh para masyarakat di Indonesia.

### 2. Sarana dan Prasarana

#### a. Lapangan

Lapangan permainan softball berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sebagai berikut.

- 1) Panjang tiap sisinya berukuran 16,76 meter.



- 2) Jarak *home base* ke tempat pelempar (*Pitcher's plate*) adalah 13,07 meter.
- 3) Tempat pelempar berdiri (*Pitcher's plate*)  $\pm 60 \times 15$  cm.
- 4) Permainan softball memiliki tiga tempat hinggap yang dinamakan *base*, *base 1*, *base 2*, *base 3*, sedangkan *base 4* langsung dilalui dan merupakan tempat untuk memukul. Base biasanya berbentuk bantalan/karpet karet berukuran  $33 \times 38$  cm dan tebal 5 sampai 12,5 cm



Sumber: [wikimedia.org](https://www.wikimedia.org)

Gambar 2.1

#### b. Perlengkapan

Perlengkapan pemain softball sama dengan perlengkapan permainan biasanya seperti baju, kostum seragam yang bernomor, juga terdapat alat-alat yang lain yang digunakan terutama untuk penjaga. Perlengkapan untuk penjaga ialah *glove*, yaitu semacam sarung tebal dan terbuat dari kulit, mempunyai anyaman di antara ibu jari dan jari-jari lainnya.



Sumber: [www.gloveslingers.com](https://www.gloveslingers.com)

Gambar 2.2 Glove

*Glove* harus memenuhi berat  $\pm 283,33$  gr. Selain itu, penjaga belakang (*catcher*), dilengkapi dengan pelindung muka atau kepala (*masker* atau *face mark*) dan *body protector*.

c. *Jumlah Pemain*

Jumlah pemain softball tiap regu terdiri atas sembilan orang. Di antara sembilan pemain tersebut harus seorang kapten. Kapten bertugas untuk berhubungan dengan wasit (*umpire*). Susunan pemainnya adalah sebagai berikut.

- 1) 1 orang = *pitcher*
- 2) 2 orang = *catcher*
- 3) 3,4,5 orang = *base man/girl*
- 4) 6 = *short stop, short fielder*
- 5) 7,8,9 = *left fielder, middle fielder, dan right fielder*

d. *Peraturan Permainan*

1) Cara Mendapatkan Angka

Cara mendapatkan angka bagi regu pemukul adalah sebagai berikut.

- a) Setiap base yang dapat dilalui oleh seorang pelari mendapat tambahan angka (1) dengan catatan tanpa dimatikan oleh penjaga base.
  - b) Apabila seorang pelari dapat melewati dua base sekaligus, yaitu base 1 dan 2 hingga berhenti di base ke-3, pelari mendapatkan nilai (2).
  - c) Apabila ada seorang pemukul kembali ke ruang bebas untuk menunggu giliran memukul lagi dengan selamat, titik diganti dengan angka 1. Jadi, mendapat angka 3 tetapi dalam perjalanan menuju base dapat dimatikan oleh penjaga, angkanya tetap 2 dan mati satu. Titik tadi diganti dengan tanda silang (x) yang artinya tanda mati.
  - d) Apabila memukul dengan baik dan selamat tanpa diselingi pemukul lainnya, akan mendapatkan angka 6, yaitu 5 angka untuk base yang dilaluinya dan satu angka sebagai hadiah karena dapat melakukan "home run".
  - e) Setiap penjaga yang dapat menangkap bola dari hasil pukulan akan mendapatkan angka 1 untuk base yang dilaluinya.
2. Pelari dinyatakan mati, jika
- a) pelari tidak menginjak base;
  - b) pelari melewati pelari yang di depannya;
  - c) base yang akan disinggahi telah dibakar;

- d) mengganggu penjaga yang menangkap bola;
- e) bola yang ditik keluar dari batas permainan;
- f) pemain sangat membahayakan.

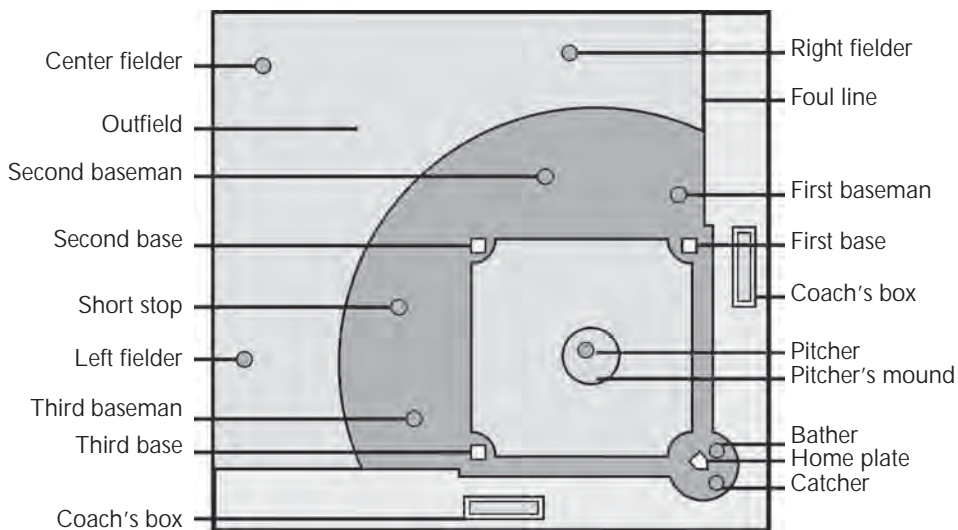
### 3. Formasi Pemain di Lapangan

Permainan *softball* atau *baseball* dimainkan oleh dua regu dengan menggunakan sistem *inning*. Tentunya dalam pertandingan ini ada regu penjaga dan regu pemukul. Kedua regu ini akan mengadu strategi untuk mencapai kemenangan. Adapun formasi di lapangan adalah sebagai berikut.

#### a. Regu penjaga

1) Formasi regu penjaga terdiri atas

- a) Pitcher : sebagai pelempar bola (pelambung).
- b) Catcher : sebagai penangkap bola yang berada di belakang *home base*.
- c) First baseman : penjaga *base* pertama.
- d) Second baseman : penjaga *base* kedua.
- e) Third baseman : penjaga *base* ketiga.
- f) Short stop : pembantu penjaga *base*.
- g) Left fielder : penjaga lapangan sebelah kiri.
- h) Center fielder : penjaga lapangan tengah.
- i) Right fielder : penjaga lapangan sebelah kanan.



Sumber: Encarta

Gambar 2.3 Formasi regu penjaga pada permainan *softball* atau *baseball*

- 2) Strategi regu penjaga (strategi lempar dari base ke base)  
Strategi lempar dari base ke base, memerlukan adanya suatu koordinasi yang baik di antara penjaga base. Strategi lemparan ini merupakan satu taktik untuk mematikan pelari yang menuju base sehingga tidak akan terjadi kesalahpahaman di antara penjaga. Pihak penjaga harus dapat menangkap berbagai jenis tangkapan ataupun jenis-jenis lemparan-lemparan dari base ke base dan harus dilakukan dengan cepat. Hal yang harus dilakukan oleh regu penjaga adalah sebagai berikut.
  - a) Lemparan harus ditujukan lebih pada base pertama, kemudian pada base yang lainnya.
  - b) Apabila semua base telah terisi, bola dilemparkan pada home base untuk mematikan pelari terakhir, setelah itu baru ke base yang lainnya.
  - c) Pada pelari yang terpaksa terlewat, bola itu cukup dilemparkan ke base yang lainnya.
- 3) Strategi Menangkap Bola  
Setiap pemain yang menjaga di lapangan harus memiliki keterampilan berbagai macam tangkapan di antaranya tangkapan bola melambung, tangkapan bola lurus atau mendatar, tangkapan rendah, dan tangkapan bola menggelinding.  
Berikut ini yang harus diperhatikan penjaga saat menangkap bola, yaitu penjaga harus mengetahui gerak dari pemukul bola, penjaga harus segera menempatkan diri ke arah mana bola itu bergerak, dan penjaga harus dapat dengan cepat mengoper bola kepada teman yang hendak mematikan pelari.  
Adapun teknik menangkap bola adalah sebagai berikut.
  - a) Bola harus ditangkap dengan tangan kiri. Pada umumnya, tangan kiri menggunakan sarung tangan (glove) yang dibantu dengan tangan kanan menutup bola tersebut agar tidak terlepas.
  - b) Bola yang datang disambut oleh tangan kiri menyerang ke depan dengan arah ke depan terbuka. Jika bola sudah masuk pada glove maka tarik ke belakang untuk mengurangi kecepatan bola, bersamaan dengan tangan kanan menutupi bola. Selanjutnya, bola dilemparkan dengan tangan kanan. Melalui tangkapan yang baik oleh si penjaga, pihak penjaga dapat mematikan pelari atau pemukul bola. Dengan demikian, bola dengan segera dilemparkan lagi menuju base yang lain sehingga pelari menuju base dapat mematikan beberapa kali.



Sumber: redsports.sg

Gambar 2.4 Seorang pemain penjaga bersiap-siap untuk menangkap bola.

#### 4) Teknik Lemparan Menuju Base

Setelah bola dikuasai dari hasil tangkapan, bola selanjutnya harus berada pada genggaman tangan kanan untuk melempar bola itu. Sikap seorang penjaga dalam melakukan pelemparan bola adalah sebagai berikut.

- a) Lemparan diarahkan oleh tangan pelempar menuju sasaran.
- b) Pandangan dipusatkan pada sasaran lempar.
- c) Penjaga hendaknya menjaga keseimbangan, badan agak condong ke belakang mengarah pada sasaran.
- d) Posisi kaki disilangkan (salah satu kaki di belakang dan yang lain di depan).
- e) Lemparkan bola lurus ke depan dengan lecutan dari pergelangan tangan.
- f) Bola meluncur pada sasaran  $\pm$  setinggi bahu.
- g) Pemain yang diberi operan segera menangkap bola dengan kakinya menginjak *base* sebelum pelari tiba di *base* sehingga pelari dapat dimatikan dengan cara membakar *base*.

#### b. Regu Pemukul

Susunan regu pemukul ditentukan berdasarkan nomor para pemain yang sudah ditetapkan dalam daftar susunan pemain, yaitu dari nomor satu sampai dengan nomor dua belas. Pengaturan regu

pemukul diatur sedemikian rupa, yaitu pemain yang memiliki pukulan cukup baik dan cepat akan ditempatkan pada urutan 1, 2, 8, dan 9, sedangkan yang lainnya di urutan tengah. Hal ini bertujuan untuk mencari angka. Pemukul terakhir untuk memulangkan pelari yang ada di base.

#### Teknik Pukulan Mendatar

##### a. Cara memegang *stick*

- 1) Peganglah *stick* dengan kedua tangan sampai batas tempat bagian pegangan. Upayakan jari-jari tangan rapat melingkari batas pemukul, hal tersebut bertujuan mendapatkan kekuatan penuh dalam melakukan pemukulan.
- 2) Pegangan harus kuat dan benar sehingga pada saat mengayun, *stick* itu tidak terlepas.

Perhatikan gambar cara memegang *stick* di bawah ini!

- a. Posisi menunggu dari lemparan *Pitcher*.
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu pada lututnya sedikit ditekuk.
- c. Pandangan dipusatkan pada bola datang yang meluncur.
- d. Posisi badan agak condong ke depan sambil menjaga keseimbangan.
- e. Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, sejajar bahu sedikit agak ke bawah.
- f. Posisi pemukul tegak lurus di depan bahu kanan.



Sumber: redsports.sg

*Gambar 2.5 Posisi pemukul saat menunggu lemparan*



b. Ayunan Pemukul ke Belakang

- 1) Pitcher mengayun atau melempar bola. Setelah itu, ayunkan stick ke belakang di atas bahu. Pilinkan badan ke samping kanan dan berat badan berada di antara kedua kaki.
- 2) Bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan ke arah sasaran, stik diayunkan ke depan ke arah bola dalam, dalam posisi lurus hingga berbenturan pada bola.
- 3) Pandangan tetap terfokus pada bola.
- 4) Perkenaan bola  
Perkenaan bola dengan kayu pemukul pada waktu posisi pemukul lurus di depan badan tepat pada batang pemukul.
- 5) Setelah perkenaan bola dengan pemukul, dilanjutkan gerak lanjutan dari stik ke belakang.
- 6) Setelah pukulan dilakukan dengan baik, dilanjutkan lari menuju base pertama.



Sumber: wordpress.com

*Gambar 2.6 Ayunan pemukul ke belakang*

Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.

- a) Pemukul diusahakan jangan sampai lepas.
- b) Gerakan pukulan dilakukan terus-menerus.
- c) Perhatikan sikap kaki dan badan sebelum dan sesudah memukul.





Sumber: redsports.sg

*Gambar 2.7 Sikap kaki dan badan sebelum dan sesudah memukul harus diperhatikan*

- c. Lari Menuju *Base*
  - 1) Setelah memukul kemudian dilanjutkan dengan lari menuju base pertama dengan secepat-cepatnya pada garis lurus hingga ada di base sebelum penjaga base menangkap bola.
  - 2) Apabila lari cukup menyulitkan berada di antara bola dan penjaga, lakukan sliding sambil meluncurkan badan ke arah base hingga kita dapat menyentuh base dengan selamat.
  - 3) Pelari harus terus berlari hingga hitungan detik menuju base sebelum bola tertangkap oleh penjaga base.
- d. Lari dari Base ke Base (Run Base to Base)  
 Lari dari base ke base membutuhkan kecepatan dan ketepatan sehingga tidak dapat dimatikan oleh penjaga base. Dalam permainan baseball, setiap base harus ditempati oleh satu orang pelari. Di base tidak boleh ada lebih dari satu orang, apalagi melewati pelari yang berada di depannya.



## Tugas

Setelah Anda mempelajari teknik-teknik permainan baseball, sekarang cobalah lakukan permainan baseball secara sederhana yang diikuti oleh semua orang!



Sumber: wikimedia.org

*Gambar 2.8 Suasana pertandingan softball  
Pelari harus lari dari base ke base*



## Rangkuman

- Dalam permainan softball/baseball terdapat dua regu, yaitu regu pemukul dan penjaga.
- Terdapat 2 cara untuk mematikan lawan, yaitu mentik lawan dan membakar tempat hinggap.
- Beberapa strategi dalam permainan softball/baseball adalah strategi mematikan lawan, strategi menangkap bola, strategi bertahan, dan strategi pukulan



## Refleksi

- Setelah mempelajari uraian dalam pelajaran ini, dapatkah Anda bermain softball/baseball dengan lebih baik?
- Apakah Anda dapat bekerja sama dengan baik dalam tim?
- Nilai-nilai apa yang Anda peroleh dalam olahraga permainan seperti softball/baseball?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai disiplin atau kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Pemain yang bertugas melempar bola dalam permainan softball/ baseball disebut ....
  - a. pitcher
  - b. catcher
  - c. baseman
  - d. fielder
  - e. homerun
2. Pemain yang bertugas menangkap bola dalam permainan softball/ baseball disebut ....
  - a. pitcher
  - b. catcher
  - c. baseman
  - d. fielder
  - e. homerun
3. Cara mematikan lawan dengan menginjak base dan memegang bola sebelum pelari tiba disebut ....
  - a. tosser
  - b. home run
  - c. servis
  - d. mentik lawan
  - e. membakar base
4. Perlengkapan softball/baseball yang berupa sarung tangan disebut ....
  - a. stik
  - b. net
  - c. glove
  - d. base
  - e. fielder
5. Pemain yang bertugas memukul bola dalam permainan softball/baseball disebut ....
  - a. pitcher
  - b. catcher
  - c. smasher
  - d. batter
  - e. tosser
6. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan disebut ....
  - a. teknik permainan
  - b. pola permainan
  - c. taktik permainan
  - d. tujuan permainan
  - e. bentuk-bentuk permainan
7. Siasat yang dipergunakan oleh regu yang mendapatkan giliran memukul dinamakan ....
  - a. taktik penyerangan
  - b. taktik pertahanan
  - c. pola penyerangan
  - d. pola pertahanan
  - e. taktik dan pola penyerangan

8. Siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk menghadang serangan lawan dengan cara mematikan lawan disebut ....
  - a. taktik penyerangan
  - b. taktik pertahanan
  - c. pola penyerangan
  - d. pola pertahanan
  - e. taktik dan pola penyerangan
9. Jumlah angka didapatkan sebagai hadiah apabila dapat melakukan home run adalah ....
  - a. 6
  - b. 5
  - c. 1
  - d. 2
  - e. 3
10. Yang tidak membuat pelari dinyatakan mati adalah ....
  - a. pelari tidak menginjak base
  - b. pelari melewati pelari di depannya
  - c. base yang disinggahi telah dibakar
  - d. pemain sangat membahayakan
  - e. berhasil melalui base

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkan di lapangan bagaimana teknik/cara-cara melempar bola dalam permainan softball!
2. Praktikkan juga bagaimana teknik/cara menangkap bola!
3. Lakukanlah bagaimana cara memegang stik/pemukul softball yang tepat!

\* \* \*

# Bab 3

## Atletik (1)



Sumber: nurfahmi.files.wordpress



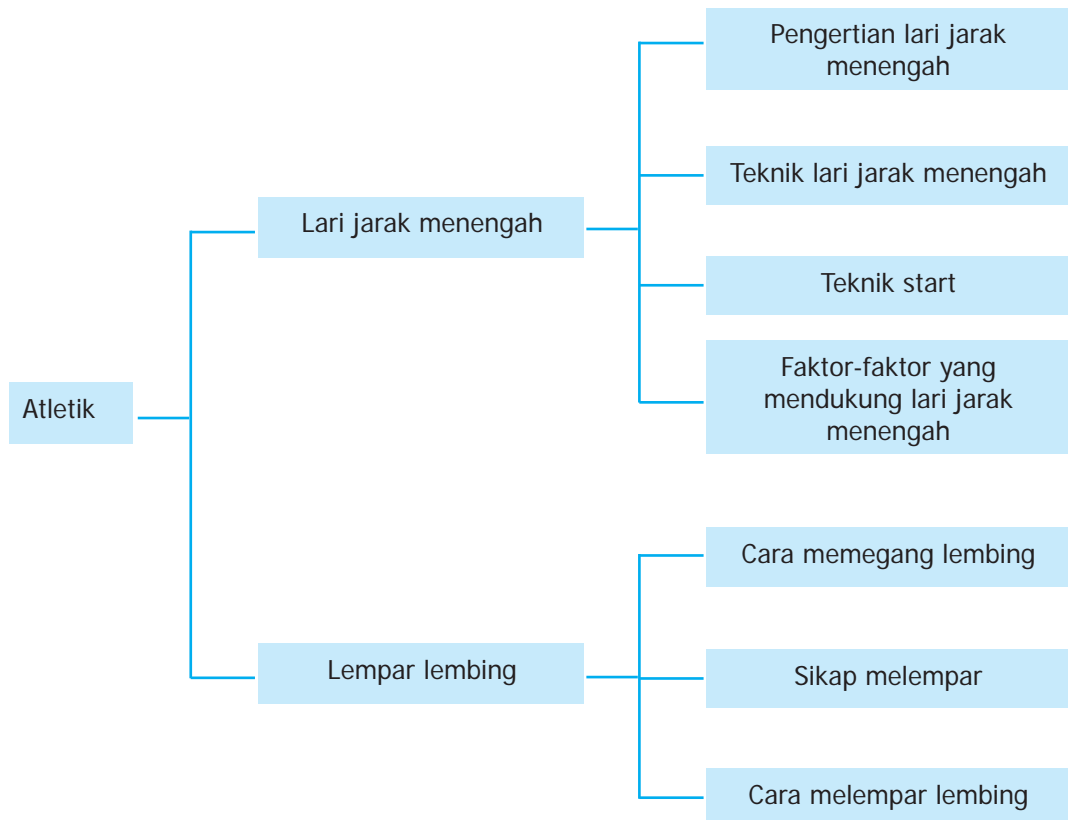
### Kata Kunci

Sprint  
Marathon  
Lempar lembing  
Lintasan  
Estafet  
Start  
Start Berdiri  
Start Jongkok  
Strategi  
Daya tahan  
Aba-aba

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu, atletik sering memperlombakan beberapa jenis olahraga dengan keahlian yang berbeda. Dalam hal ini, kita akan mempelajari mengenai lari jarak menengah dan lempar lembing.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Lari Jarak Menengah

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu melakukan lari jarak jauh menengah dengan benar.

---

Dalam subbab ini kita akan mempelajari tentang lari jarak menengah, yang meliputi pengertian, teknik lari jarak menengah yang meliputi pengertian, teknik lari jarak menengah, teknik start berdiri, dan faktor-faktor yang mendukung lari jarak pendek.

### 1. Pengertian Lari Jarak Menengah

Nomor lari ini sering disebut nomor lintasan, yaitu salah satu nomor yang dipertandingkan dalam perlombaan atletik di samping nomor lompat dan lempar. Penggunaan energi seekonomis mungkin pada waktu lari, dengan pengaturan panjang langkah dan frekuensi langkah menjadi ciri utama dalam strategi lari jarak menengah dan jauh. Lari jarak menengah dapat digunakan untuk pelari putra dan pelari putri. Jarak yang sering dilombakan dalam lari jarak menengah adalah 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter. Gerakan lari jarak menengah sedikit berbeda dengan gerakan lari sprint. Tetapi pada garis besarnya terdapat banyak persamaan. Perbedaannya hanya pada cara kaki menapak di atas lintasan.

Pada lari jarak menengah, kaki menapak secara "*ball heel-ball*", artinya menapak pada ujung tumit dan menolak pada ujung kaki. Sementara itu pada lari sprint, kaki menapak pada ujung-ujung kaki dengan tumit sedikit sekali menyentuh pada tanah. Di samping itu dalam lari jarak menengah, dilakukan seakan-akan lebih untuk menghemat tenaga. Nomor lari dapat dibedakan menjadi 3 yaitu: nomor lintasan, nomor jalanan (marathon), dan nomor alam.

Perlombaan lari dibedakan atas dasar jarak, terdiri paling tidak 12 nomor individual, ditambah beberapa nomor kelompok (estafet). Jarak-jarak tersebut secara umum dibagi menjadi 3, yaitu: jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh.

Setiap jarak dapat dibedakan lagi berdasarkan perbedaan khusus yang dikandung oleh setiap jarak nomor, yaitu sebagai berikut.

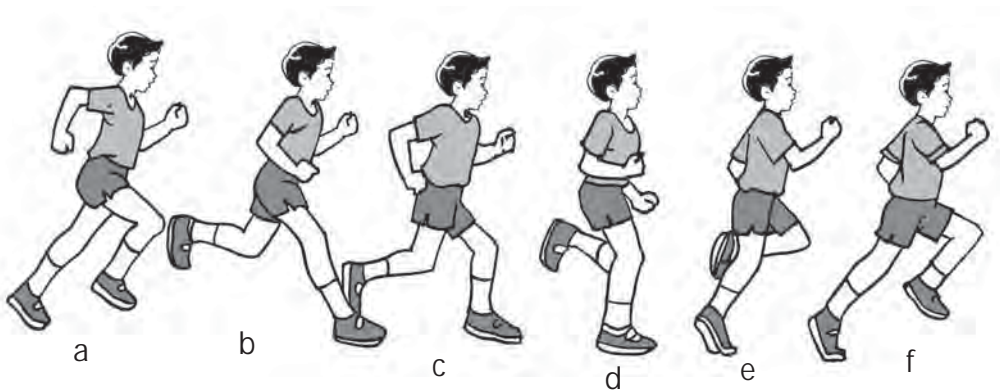
- 1) Lari jarak pendek
  - a) Sprint pendek : 100 m, 200 m, dan 100 – 110 m gawang
  - b) Sprint jauh : 400 m dan 400 m gawang.
- 2) Lari jarak menengah
  - a) Menengah dekat : 800 meter
  - b) Menengah : 1.500 meter
  - c) Menengah jauh : 3.000 m halang rintang dan 5.000 m.



3) Lari jarak jauh 10.000 m dan marathon 42.195 m

Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah start berdiri. Cara melakukannya yaitu sebagai berikut.

- Berdiri di garis start, kaki kiri di depan, dan lutut agak ditekuk. Kaki kanan di belakang, tumit diangkat. Jarak kedua kaki tidak terlalu jauh.
- Badan agak condong ke depan, kepala, leher, dan punggung membentuk satu garis.
- Kedua tangan dalam posisi yang wajar.
- Berat badan berada di kaki belakang dan pandangan ke depan.



*Gambar 3.1 Lari jarak menengah.*

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat lari jarak menengah, yaitu sebagai berikut.

- Badan tegak dan pandangan ke arah lintasan.
- Ayunan lengan lebih rileks disesuaikan dengan irama langkah kaki.
- Irama langkah harus tetap, mulai dari start dan sebelum lari.
- Tumpuan kaki dimulai dari tumit sehingga berputar akhir ujung telapak kaki.
- Seluruh tubuh dalam kondisi rileks.

Teknik memasuki garis finis tidak jauh berbeda dengan lari jarak pendek. Akan tetapi, apabila jarak dengan pelari lain masih dekat, pada jarak kurang lebih 100 m dari garis finis, kecepatan lari harus ditambah hingga mencapai garis finis.

Jadi jarak menengah diperlukan suatu kemampuan menguasai diri dan dapat memperhitungkan kecepatan dan kekuatan berlari. Pelari jarak menengah harus melakukan latihan secara teratur dan terus menerus. Program latihan dilakukan secara sistematis, di bawah bimbingan dan petunjuk pelatih atau pembinanya. Di samping itu pelari harus mengetahui dan mengenal kemampuan, kekuatan, serta kecepatan pelari-pelari lain yang akan menjadi lawan bertanding.

Faktor-faktor penting untuk lari jarak menengah adalah sebagai berikut.

- a) Badan harus selalu relaks selama lari.
- b) Ayunan lengan tidak terlalu tinggi seperti pada sprint.
- c) Badan condong ke depan kira-kira  $15^\circ$  dari garis vertikal.
- d) Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan paha ke depan. Lebar langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Lutut diangkat cukup tinggi tetapi tidak setinggi mengangkat lutut pada lari sprint.
- e) Kecepatan lari (*pace*) dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.

## 2. Teknik Lari Jarak Menengah

Teknik atau gaya lari dalam lari jarak menengah dan jauh merupakan masalah individual. Terdapatnya bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan upaya menghemat tenaga. Permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan. Adapun teknik lari jarak menengah adalah sebagai berikut.

- 1) Jari-jari tangan mengepal longgar, lengan menggantung lemas (relax).
- 2) Sudut siku bukan  $90^\circ$ , melainkan lebih lebar yaitu  $100-110^\circ$ .
- 3) Otot-otot kaki relaks (tidak kaku) dan antara panjang dengan frekuensi langkah harus seimbang.
- 4) Badan tegak, juga kepala maupun togok, pada saat kita berjalan.
- 5) Cara menjejak (telapak kaki mendarat) pada bagian luar pertengahan kaki.



Gambar 3.2 Cara menjejak lari jarak jauh, menengah (800 m dan 1500 m)

### 3. Teknik Start Berdiri dan Latihan Start Berdiri Dilanjutkan Lari 50 m, 100 m, 800 m, dan 1.500 m

- a. Latihan Start Berdiri Dilanjutkan Lari 50 m Secara Berulang-ulang  
Karena lari 50 m merupakan lari jarak menengah, maka kecepatan lari tidak maksimal seperti pada latihan start jongkok, dengan langkah agak pelan dan jangkauan kaki tidak terlalu jauh, badan tidak terlalu condong ke depan (lihat teknik lari jarak menengah). Latihan ini diulang-ulang (3 – 5 kali).
- b. Latihan Start Berdiri Dilanjutkan Lari 100 m.  
Seperti juga lari 50 m di atas, lari 100 m tidak berkecepatan maksimal. Pengaturan langkah dan frekuensi seimbang dengan pengeluaran energi yang ekonomis.
- c. Latihan Start Berdiri Dilanjutkan Lari 800 m dan 1.500 m.

Latihan tahap akhir ini merupakan lari dengan jarak yang sebenarnya. Jadi harus ditemukan pengaturan energi yang tepat. Misalnya lari 800 m hanya perlu  $2\times$  putaran lapangan, sedangkan 1500 m perlu  $3\frac{1}{2}$  putaran. Kesalahan bagi para pemula biasanya putaran pertama kecepatannya/waktunya bagus, tetapi pada putaran berikutnya semakin menurun, bahkan banyak yang tidak dapat melanjutkan lari. Hal ini karena pengaturan strategi dan pengaturan energi yang salah. Dengan seringnya latihan, akan ditemukan kecepatan yang terdapat pada keseimbangan frekuensi dengan panjang langkah tersebut.

### 4. Faktor-faktor yang Mendukung Lari Jarak Menengah

Faktor-faktor yang mendukung lari jarak menengah adalah sebagai berikut.

#### a. Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

Pada dasarnya teknik dasar lari jarak menengah sama dengan lari jarak pendek (*sprint*). Gerakan kaki, lengan, sikap badan, dan kepala sama dengan lari cepat.

#### b. Langkah Kaki

Langkah kaki harus panjang dan lebar, tapi kecepatan langkah sedikit lebih lambat dari pada lari jarak pendek (*sprint*) karena pelari harus mengatur tenaga selama menempuh lari yang cukup jauh.

#### c. Start yang Digunakan

Start yang digunakan adalah start berdiri (*standing start*). Pada waktu mendengar aba-aba "Bersedia" pelari segera menempatkan

diri di belakang garis start dan posisi tetap berdiri. Setelah mendengar aba-aba "Siap" pelari segera memindahkan berat badan ke depan/condong ke depan. Pada waktu mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol pelari segera lari secepatnya.

d. *Kemampuan Fisik*

Kemampuan fisik yang diperlukan adalah daya tahan (*endurance*) dan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Daya tahan kecepatan atau daya tahan anaerobik merupakan kemampuan untuk melakukan tugas tertentu dengan waktu yang cukup tinggi. Daya tahan disebut juga sebagai *stamina*.

e. *Penyelesaian (Finish)*

Pada dasarnya dalam lari jarak menengah penyelesaian di garis finis sama dengan lari jarak pendek.

Secara umum gaya yang paling tepat dalam lari jarak menengah meliputi 5 aspek yaitu sebagai berikut.

1) Gerak keseluruhan

Gerak keseluruhan harus dilakukan secara efisien, halus, dan rileks, lengan dan tungkai harus mengayun secara ritmis dan halus ke depan dan belakang.

2) Posisi tubuh

Dalam banyak hal sudut tubuh yang tepat merupakan ciri alamiah sebagai prinsip keseimbangan. Secara alamiah tubuh akan memulai condong ke depan ketika kecepatan meningkat.

3) Ayunan lengan

Gerakan lengan haruslah merupakan suatu ayunan yang rileks dan ritmis yang berpangkal pada sendi bahu. Gerakan lengan tersebut adalah bagian dari aksi keseluruhan.

4) Kontak kaki

Penempatan kontak kaki akan bergantung pada beberapa hal antara lain:

a) gaya lari yang dikembangkan secara individual;

b) kecepatan dan jarak setiap langkahnya.

Namun pada tiga jarak lari menengah 800 m, 1500 m, dan 3000 m, perkenaan atau kontak kaki dengan tanah harus terjadi pertama kali pada bola-bola kaki. Jika kecepatan lari lebih tinggi maka waktu kontak akan lebih singkat.

5) Panjang langkah

Panjang langkah dalam lari jarak menengah dan jauh adalah harus mendukung prinsip efisiensi. Artinya panjang langkah tersebut dalam jarak yang memungkinkan untuk menghemat tenaga, tidak terlalu panjang juga tidak terlalu pendek, disesuaikan dengan panjang kaki setiap individu.

## B. Lempar Lembing

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu melakukan teknik lempar lembing dengan benar.

---

Lempar lembing termasuk nomor lempar yang sering dilombakan dalam cabang atletik. Lempar lembing dilakukan di lapangan terbuka yang mempunyai persyaratan sebagai berikut: untuk awalan diperlukan 40 meter dan untuk sektor lemparannya kurang lebih 70 meter. Jadi, lapangan sepak bola dapat digunakan untuk lapangan lempar lembing. Namun, kalau untuk latihan pada tingkat pelajar, cukup menggunakan lapangan untuk awalan kurang lebih 15 meter dan untuk sektor lemparan cukup 30 meter. Berikut ini beberapa fasilitas untuk lempar lembing.

#### 1. Alat Lembing

Lembing adalah benda bulat panjang yang terbuat dari bahan metal. Lembing mempunyai tiga bagian penting. Pertama adalah badan lembing, kedua ujung lembing (yang melapisi bagian ujung dengan panjang antara 25 – 33 cm), dan ketiga adalah bagian pegangan yang dibuat dari lilitan tali di tengah-tengah titik berat lembing dengan lilitan sekitar 15 – 16 cm.

Berat dan panjang lembing untuk putra dan putri berbeda. Berat lembing untuk putra adalah 800 gram dengan panjang 260 – 270 cm. Ukuran untuk putri adalah panjang 220 – 230 cm dengan berat 600 gram.

#### 2. Lintasan Awal

Lintasan awalan untuk lempar lembing tidak boleh kurang dari 25 m dan lebar 4 m. Lintasan ini ditarik dari kedua ujung lengkungan busur pembatas lemparan. Permukaannya harus rata dan datar serta tidak licin.

### 3. Lengkungan

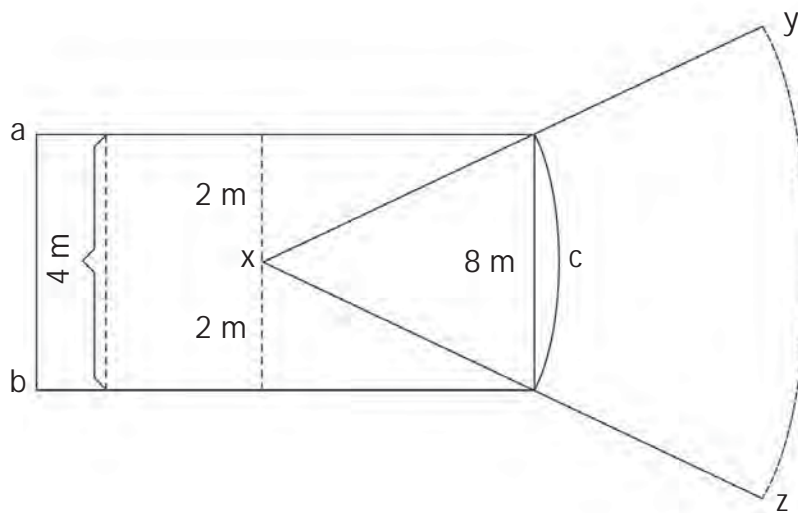
Lengkungan adalah batas lemparan dari kayu atau metal dengan panjang 7 meter, ditempelkan sejajar dengan permukaan lintasan, permukaan awalan, membentuk busur di lingkaran berjari-jari 8 meter. Garis 1,5 meter dibuat dari titik temu garis lintasan awalan dengan lengkungan menyiku ke luar.

### 4. Sektor Lemparan

Sektor lemparan dibentuk oleh dua buah garis yang dibuat dari titik pusat lengkungan lemparan membentuk sudut 29 derajat memotong kedua ujung lengkungan lemparan dengan lebar garis 5 cm.

### 5. Lapangan Lempar Lembing

Lempar lembing dilakukan di lapangan terbuka. Lapangan sepak bola dapat digunakan untuk lapangan lempar lembing. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 5.10 Lapangan lempar lembing

Keterangan:

A sejajar dengan jarak 4 m

Xc = 8 m

C = busur melempar

X, y, z = sektor lemparan (tempat jatuhnya lembing)

## 1. Latihan Cara Memegang Lembing dan Sikap Melempar

### a. Cara Memegang Lembing

Cara memegang lembing ada 3 macam, yaitu:

#### 1) Cara Amerika

Cara Amerika ditunjukkan dengan menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar di sekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan.



Gambar 3.4 Memegang lembing cara Amerika

#### 2) Cara Finlandia

Cara Finlandia dicirikan dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah di ujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari kelingking dan jari manis ditempatkan di atas lilitan.



Gambar 3.5 Memegang lembing cara Finlandia

#### 3) Cara Tang

Cara tang adalah cara yang sudah jarang dipakai karena kurangnya kuat dukungan yang diberikan oleh jari yang memegang lembing. Cara ini dilakukan menempatkan lembing di antara jari telunjuk dan jari tengah.



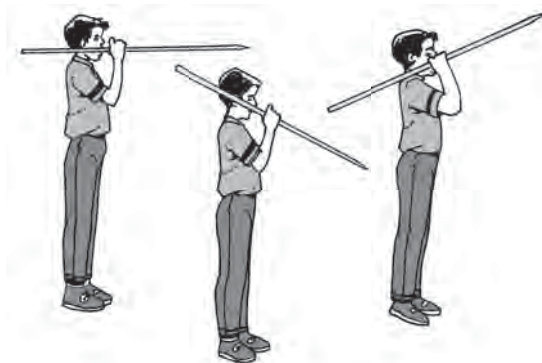
Gambar 3.6 Memegang lembing dengan cara Tang



*b. Cara Membawa Lembing*

Cara membawa lembing yang baik adalah sebagai berikut.

- 1) Lembing dibawa di atas pundak, sejajar dengan telinga. Adapun mata lembing dan badan lembing sejajar dengan tanah, dan siku mengarah ke depan.
- 2) Lembing dibawa di atas pundak di samping telinga agak ke depan dan mata lembing mengarah ke tanah.
- 3) Lembing dibawa di samping badan, tangan lurus, telapak tangan menghadap ke dalam dengan mata lembing mengarah ke atas, dan sikap lembing diagonal.



*Gambar 3.7 Berbagai cara memegang lembing.*

*c. Sikap Melempar Lembing*

Sikap akan melempar lembing adalah berdiri, kaki dibuka menyamping ke arah lemparan dengan bahu kiri di depan. Tangan lempar direntangkan ke samping, sedikit menyerong ke bawah. Berat badan ada di kaki kanan yang dibengkokkan ke arah luar. Kaki kiri menjadi penopang dan pada saat lemparan akan dimulai. Tahan agar kaki ini terus lurus sampai lemparan berakhir. Lengan kiri sebagai pengimbang dengan dibengkokkan ke atas muka.

*1) Gerak Melempar*

Gerakan dimulai memutar panggul ke arah lemparan yang diikuti oleh putaran lutut dan kaki serta angkatan lengan ke atas bahu dengan membengkokkan siku lengan lempar ke atas. Kaki belakang meneruskan dorongan badan ke depan ketika berat badan berada di tengah, tangan lempar digerakkan ke depan untuk membantu menggerakkan lengan lurus.

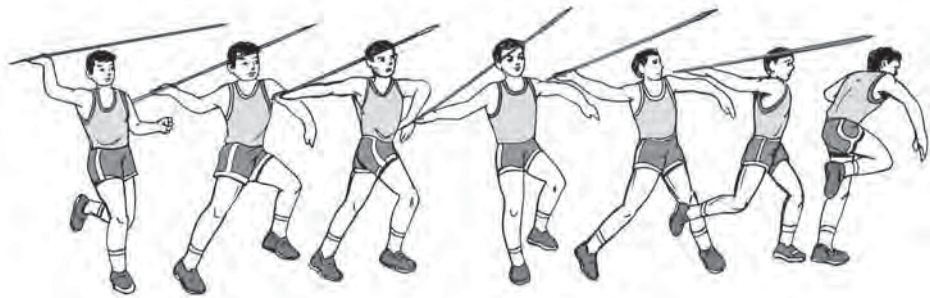
## 2) Sikap Akhir Lemparan

Sikap akhir lemparan merupakan sikap lanjutan dari gerak melempar. Pergelangan tangan akan mengakhiri gerakannya dengan sikap bengkok ke bawah lebih rendah dari posisi horisontal lengan bahu. Dan badan masih melanjutkan gerakan ke depan dari tenaga dorongan kaki belakang.

### d. *Melempar Lembing dengan Awalan Langkah Silang*

Adapun teknik lempar lembing dengan cara menggunakan langkah silang. Di antaranya sebagai berikut.

- 1) Lakukan lari awalan secepat cepatnya sambil membawa lembing di atas kepala, di depan dada, lurus ke belakang atau di atas bahu, arah dari tanda awalan menuju tanda kedua ialah 13 langkah dan dari tanda kedua ke batas lemparan ialah 5 langkah.
- 2) Saat kaki kanan menginjak tanda kedua, sambil melangkahkan kaki kiri ke depan, lembing diturunkan dan dibawa ke belakang dengan lengan lurus.
- 3) Saat melakukan langkah silang, lengan kanan yang memegang lembing dibawa ke belakang lurus, sambil memutar badan ke kanan, kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Badan miring ke samping kanan sehingga lembing berada di sebelah kiri badan dan jari-jari tangan kuat memegang ujung pangkal lilitan tali lembing.
- 4) Pada saat kaki kanan yang disilangkan mendarat di tanah, kaki kiri secepatnya dilangkahkan jauh ke depan dengan lurus. Badan tetap merendah ke belakang dengan lutut kaki kanan ditekukkan dan lengan kanan lurus ke belakang dengan mata lembing menuju atas di samping kepala.
- 5) Pada saat kaki kiri menginjak tanah, badan putar ke kiri secepat mungkin. Pinggul, punggung dan perut didorong ke depan atas, siku kiri ditarik ke belakang hingga dada terbuka menghadap ke arah lemparan.



*Gambar 3.8 Lempar lembing awalan langkah silang*

## 2. Posisi Badan dan Tangan Saat Melempar Lembing

Posisi badan baik tanpa awalan maupun dengan awalan adalah sebagai berikut: Posisi badan berdiri tegak. Kaki kiri lurus ke depan lemas. Kaki kanan di belakang dengan lutut ditekuk serong ke belakang sehingga berat badan berada pada kaki kanan dan badan serong ke belakang. Tangan kanan memegang lembing lurus ke belakang. Ujung lembing berada di samping dan ekor lembing berada di belakang dekat tanah.

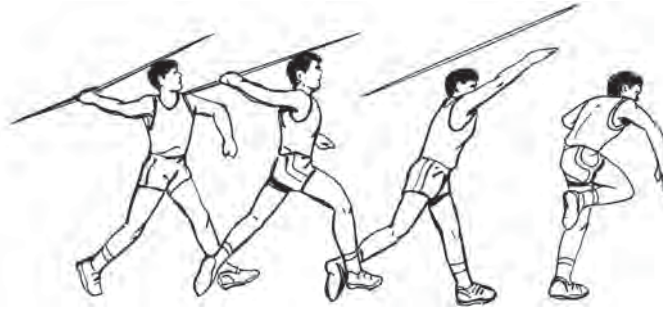


*Gambar 3.9 Sikap badan dan tangan saat melempar lembing*

## 3. Cara Melempar Lembing

Adapun cara melempar lembing adalah sebagai berikut

- Tangan yang digunakan untuk memegang lembing berada lurus ke belakang. Pada saat lembing akan dilemparkan, pergelangan tangan diputar ke dalam, siku ditekuk dan lembing dibawa ke atas kepala, pinggul didorong ke depan dan dada dibuka menghadap ke arah lemparan.
- Saat lembing berada di atas kepala, tangan bergerak lebih cepat dan lebih kuat untuk melepaskan dan melemparkan lembing pada posisi lengan lurus dan jari-jari tangan mendorong ujung pangkal lilitan tali lembing.
- Gerakan tangan pada waktu melepaskan lembing ke atas harus kuat dan benar dengan dukungan tolakan kaki kanan dan lentingan badan, pandangan mengikuti jalannya lembing melayang di udara sambil menancap di lapangan.

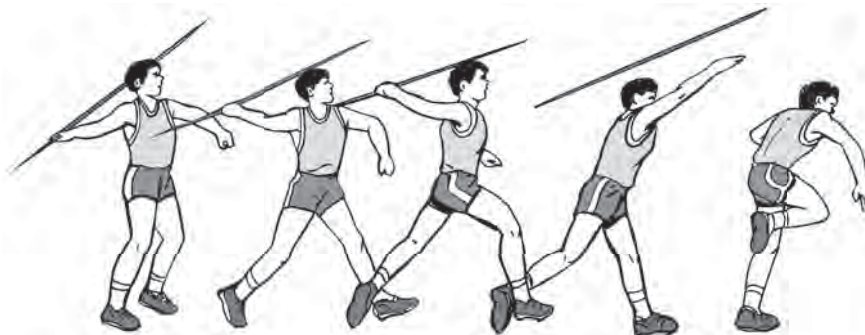


Gambar 3.10 Cara melempar lembing

#### 4. Sikap Akhir Setelah Melemparkan Lembing

Sikap akhir yang harus diperhatikan setelah melemparkan lembing adalah:

- apabila melempar lembing dengan tangan kanan, setelah kaki kanan ke depan, segera mendarat. Kaki kiri diangkat ke belakang dengan lemas,
- badan condong ke depan dengan bahu kanan menghadap ke depan. Tangan kanan dan tangan kiri menjaga keseimbangan.



Gambar 3.11 Sikap akhir setelah melempar lembing

#### 5. Hal-hal yang harus dihindari oleh pelempar lembing

Ada beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pelempar lembing. Adapun kesalahan-kesalahan umum yang sering dilakukan tersebut antara lain:

- pelempar terlalu kuat memegang lembing sehingga sulit dilepaskan,
- kecepatan lari saat mengambil awalan tidak diatur dengan baik,
- kelempar melemparkan lembing tidak dilakukan di atas kepala atau pundak tetapi di samping badan,
- setelah melakukan langkah silang, pelempar berhenti terlebih dahulu,
- pelempar melemparkan lembing ke atas sehingga sudut lemparannya terlalu besar,
- saat melemparkan lembing keadaan badan tegak,

- g. setelah lembing dilemparkan, tidak mengadakan gerakan lanjutan,
- h. keseimbangan badan tidak terjaga dengan baik karena tidak mendapati bantuan tenaga dari kaki kiri.

## 6. Hal-Hal yang Harus Diutamakan dalam Teknik Lempar Lembing

Ada beberapa hal yang perlu diutamakan dalam melakukan teknik lempar lembing di antaranya sebagai berikut.

- a. Peganglah lembing memanjang arah tangan.
- b. Lebarlah langkah terakhir dan tambahlah sedikit demi sedikit pembengkokan kaki kanan.
- c. Lari lurus pada saat melakukan awalan.
- d. Selalu meletakkan berat badan pada kaki belakang.
- e. Bentuklah satu pilihan antara bagian atas dan bagian bawah (pundak kiri dalam posisi tertutup).
- f. Luruskan lengan pelempar dan telapak tangan selalu paling atas.
- g. Usahakan kaki kiri jauh ke depan.
- h. Lengkungkan badan dengan posisi melempar dan peliharalah siku ke atas selama melompat.

## 7. Peraturan Lempar Lembing

Beberapa ketentuan dalam peraturan lempar lembing adalah sebagai berikut.

- a. Lembing harus dipegang pada tali pegangan.
- b. Lemparan dianggap sah jika mata lembing menancap atau menggores tanah.
- c. Lemparan tidak sah apabila melempar sewaktu melempar lembing menyentuh lengkung lemparan atau garis 1,5 m atau menyentuh tanah di luar lengkung lemparan.
- d. Sekali pelempar melempar, pelempar tidak boleh memutar badan sepenuhnya sehingga punggung menghadap ke arah lemparan.
- e. Lemparan harus dibuat lewat di atas bahu.
- f. Jumlah lemparan yang diperoleh adalah sama seperti pada tolak peluru dan lempar cakram.



### Tugas

Cobalah Anda lakukan permainan lempar lembing yang diikuti oleh semua siswa! Kemudian ukurlah hasil lemparan lembing tersebut oleh salah seorang teman Anda yang bertugas sebagai pengukur lemparan! Gunakan alat pengukuran yang sederhana!



## Rangkuman

- Pada lari jarak menengah, kaki menapak secara "*ball heel-ball*", artinya menapak pada ujung tumit dan menolak pada ujung kaki. Nomor pada lari jarak menengah adalah jarak menengah dekat (800 meter) jarak menengah (1.500 meter) dan jarak menengah jauh (3.000 m halang rintang dan 5.000 m). Dalam lari jarak menengah ke atas pelaksanaan startnya dilakukan dengan start berdiri. Adapun teknik lari jarak menengah adalah sebagai berikut: jari-jari tangan mengepal longgar, lengan menggantung lemas (relaks); sudut siku bukan 90°, melainkan lebih lebar yaitu 100–110°; otot-otot kaki relax (tidak kaku); antara panjang dengan frekuensi langkah harus seimbang; badan tegak, juga kepala maupun togok pada saat kita berjalan dan cara menjejak (telapak kaki mendarat) pada bagian luar pertengahan kaki.
- Lempar lembing termasuk nomor lempar yang sering dilombakan dalam cabang atletik. Lempar lembing dilakukan di lapangan terbuka yang mempunyai persyaratan sebagai berikut: untuk awalan diperlukan 40 meter dan untuk sektor lemparannya kurang lebih 70 meter. Ada 3 cara memegang lembing yaitu: cara Amerika, cara Finlandia, dan cara Tang. Sedangkan cara untuk membawa lembing terdapat 3 cara yaitu: cara Amerika, cara Finlandia, dan cara biasa. Melempar lembing dengan awalan langkah silang: awalan langkah silang sebelum melempar, posisi badan dan tangan saat melempar lembing, cara melempar lembing dan sikap akhir setelah melempar lembing.



## Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini, bagian manakah yang paling Anda sukai? Bagian mana pula yang belum Anda pahami?
2. Berlatihlah bersama teman-teman Anda agar lebih menguasai teknik lempar lembing dan lari jarak menengah!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apa yang Anda peroleh? Apakah ada nilai-nilai disiplin dan kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah ....
  - a. PRSI
  - b. PASI
  - c. FASI
  - d. PBSI
  - e. PSSI
2. Yang termasuk lari jarak menengah adalah ....
  - a. 100 meter
  - b. 150 meter
  - c. 400 meter
  - d. 600 meter
  - e. 800 meter
3. Langkah-langkah lari jarak menengah adalah ....
  - a. langkah lari sprint
  - b. lambat lari sprint
  - c. lebih cepat dari sprint
  - d. sama dengan marathon
  - e. setengah lambat
4. Ayunan langkah pada teknik lari jarak menengah adalah ....
  - a. ayunan hanya sebatas dada
  - b. ayunan lebih sebatas dada
  - c. ayunan di bawah batas dada
  - d. ayunan dari depan ke belakang
  - e. ayunan sesuai dengan langkah
5. Penumpuan kaki pada lari jarak menengah dilakukan dengan cara ....
  - a. tumpuan ujung kaki
  - b. tumpuan tumit kaki
  - c. sisi luar kaki tengah
  - d. sisi depan kaki tengah
  - e. seluruh telapak kaki
6. Panjang jangkauan langkah pada lari jarak menengah harus ....
  - a. langkah harus panjang
  - b. langkah lebih pendek
  - c. langkah panjang sekali
  - d. sesuai dengan gaya lari pelari
  - e. langkah meloncat-loncat
7. Ketika siku mengayun pada posisi C adalah ....
  - a. lengan lurus
  - b. lengan bengkok
  - c. membentuk sudut
  - d. lengan melingkar
  - e. lengan menonjol
8. Seorang pelari dinyatakan sebagai pemenang jika ....
  - a. teknik lari yang benar
  - b. catatan terbaik
  - c. waktu tempuh
  - d. skor terbaik
  - e. lebih dulu di garis finis

9. Start yang digunakan pada lari jarak menengah, adalah ....
- start berdiri
  - start jongkok
  - start medium
  - start panjang
  - start pendek
10. Sudut siku ketika mengayun saat berlari jarak menengah adalah ....
- 60°
  - 70°
  - 80°
  - 90°
  - 100° – 110°
11. Pada peraturan lempar lembing, lembing harus dipegang pada ...
- mata lembing
  - atas mata lembing
  - belakang tempat pegangan
  - tempat pegangan
  - ujung lembing
12. Posisi lembing saat melakukan awalan adalah ....
- lembing sejajar dengan tanah
  - lembing sejajar dengan badan
  - lembing sejajar dengan punggung
  - lembing sejajar dengan lutut
  - lembing sejajar keadaan vertikal
13. Pada permulaan awal lari, lembing dibawa setinggi ....
- bahu
  - pinggang
  - kepala
  - lutut
  - perut
14. Salah satu faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang pelempar ialah ....
- kekuatan
  - awalan
  - teknik lemparan dan tolakan
  - lemparan dan tolakan
  - lemparan dan sikap akhir
15. Perbedaan lempar lembing dengan awalan langkah silang (*cross step*) dan lempar lembing dengan langkah jingkat terletak pada ....
- cara melempar lembing
  - cara posisi sesudah melempar lembing
  - gerakan tangan pada waktu melempar lembing
  - cara memegang lembing dan gerakan lari awalan
  - cara memegang lembing dan cara melempar
16. Lemparan pada peraturan lempar lembing harus dibuat lewat ....
- bawah bahu
  - depan bahu
  - samping badan
  - samping bahu
  - di atas bahu



17. Di bawah ini hal-hal yang harus dihindari dalam lempar lembing, *kecuali* ....
- a. memegang lembing dengan tangan tegang
  - b. melakukan dua langkah silang
  - c. melompat tinggi ke atas
  - d. memaksa bahu selalu menghadap ke depan
  - e. pegangan lembing memanjang arah tangan
18. Saat permulaan awalan, lembing dibawa dengan lengan bengkok siku ....
- a. di bawah
  - b. menghadap ke atas
  - c. menghadap belakang
  - d. di atas
  - e. di belakang
19. Bila saat melempar lembing telapak tangan tidak menghadap ke atas akan terjadi ....
- a. lembing akan menancap
  - b. lembing akan patah
  - c. ekor lembing membalik
  - d. ekor lembing akan kena tanah
  - e. ujung lembing akan menancap
20. Pegangan lembing yang benar adalah pada ....
- a. pegangan lembing dengan memanjang arah tangan
  - b. pegangan lembing dengan berdiri
  - c. pegangan lembing dengan posisi lembing lurus ke samping
  - d. pegangan lembing dengan ujung lembing di belakang
  - e. pegangan lembing dengan ujung lembing di atas

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Bagaimana cara melakukan start lari jarak menengah, lakukanlah!
2. Perhatikanlah dengan teman Anda cara melakukan start berdiri?
3. Bagaimana cara memegang lembing dan sikap melompat. Praktikkanlah dengan bantuan (bapak/ibu guru olahraga)!

\* \* \*

# Bab 4

## Pencak Silat



Sumber: [www.ssc.gov.sg](http://www.ssc.gov.sg)



### Kata Kunci

Beladiri  
Teknik dasar  
Sikap  
Serangan  
Elakan  
Tangkisan  
Strategi  
Taktik

Terdapat banyak ragam olahraga bela diri. Salah satunya yang berasal dari negeri kita, yaitu pencak silat. Gerakan menyerang dan bertahan dalam pencak silat merupakan gerakan-gerakan yang terpola. Untuk itu, teknik dasar dan strategi dalam pencak silat harus kita kuasai agar mendapatkan manfaat yang maksimal.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Pencak Silat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- menguasai teknik dasar pencak silat;
- mempraktikkan teknik penyerangan dengan tangan;
- mempraktikkan teknik elakan dan tangkisan;
- menerapkan strategi dalam pencak silat.

---

Pencak silat merupakan jenis olahraga seni beladiri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi.

Ada tiga pengertian dalam olahraga pencak silat, yaitu pencak silat sebagai seni; pencak silat sebagai bela diri; pencak silat sebagai olahraga; dan pencak silat sebagai pendidikan jasmani.

### 1. Tujuan Beladiri Pencak Silat

Pada masa kini, pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri semata, tetapi sebagai ajang olahraga prestasi di tingkat regional, nasional, dan internasional. Selain itu, pencak silat juga dapat digunakan sebagai pembinaan pola hidup sehat sehingga akan meningkatkan kesegaran jasmani.

### 2. Teknik Dasar Pencak Silat

Latihan pencak silat didasari dengan latihan seperti ini.

#### a. Pembentukan Sikap

Hal yang perlu diperhatikan dalam pembentukan sikap pada seorang pesilat adalah sikap berdiri tegak, sikap jongkok, duduk, berbaring, sikap khusus, sikap pasang, dan kuda-kuda.

##### 1) Sikap berdiri tegak

Sikap berdiri tegak, tumpuan pada kaki rapat lurus. Sementara itu, lengan di samping badan, dan pandangan lurus ke depan.

Adapun sikap tegak terdiri dari beberapa cara, di antaranya sebagai berikut.

- a) Sikap tegak satu; kedua lengan lurus di samping badan.
- b) Sikap tegak dua; kedua lengan mengepal di pinggang.
- c) Sikap tegak tiga; kedua lengan mengepal di depan, rapat dengan dada.
- d) sikap tegak empat; tangan menyilang di depan dada.



Sumber: Dokumen penerbit

*Gambar 4.1 Sikap berdiri tegak*

## 2) Sikap jongkok

Sikap jongkok dalam latihan beladiri pencak silat dapat dibedakan menjadi sikap jongkok dan sikap jengkeng. Tujuan sikap jongkok dan jengkeng adalah untuk permainan bawah.



Sumber: Dokumen penerbit

*Gambar 4.2 Sikap jongkok*

## 3) Sikap duduk

Sikap duduk terdiri dari sikap duduk biasa dan sikap khusus. Tujuannya sebagai dasar permainan bawah. Sikap duduk ini terdiri dari sikap duduk sila, sikap duduk simpuh, dan sikap duduk sempek.



*Gambar 4.3 Sikap duduk*

Sumber: Dokumen penerbit

#### 4) Sikap berbaring

Sikap berbaring dalam pencak silat terdiri dari sikap berbaring telentang, sikap berbaring miring, dan sikap berbaring telungkup.



*Gambar 4.4 Sikap berbaring*

Sumber: Dokumen penerbit

#### 5) Sikap khusus

Sikap khusus terdiri dari sikap khusus merangkak, sikap khusus mengorak, sikap khusus pancar telentang, dan sikap khusus pancar bawah.



Sumber: Dokumen penerbit

*Gambar 4.5 Sikap khusus*

6) Sikap pasang

Sikap pasang merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang dilakukan pada awal dan akhir gerakan. Sikap pasang terdiri dari sikap pasang atas, sikap pasang pertengahan, dan sikap pasang bawah.



Sumber: Dokumen penerbit





Sumber: Dokumen penerbit

*Gambar 4.6 Sikap pasang*

#### 7) Sikap kuda-kuda

Sikap kuda-kuda merupakan posisi tumpuan tertentu sebagai dasar untuk melakukan sikap dan gerakan serangan bola.

Sikap kuda-kuda terdiri dari sikap kuda-kuda depan, sikap kuda-kuda belakang, sikap kuda-kuda tengah, sikap kuda-kuda samping, serta sikap kuda-kuda silang depan dan silang belakang.



Sumber: Dokumen penerbit

*Gambar 4.7 Sikap kuda-kuda*



b. *Pembentukan Gerak*

Dalam pencak silat, pembentukan gerak meliputi unsur-unsur arah, cara kaki melangkah, langkah dan posisi, serta bentuk/pola langkah.

1) Arah

Arah dalam bela diri pencak silat terdiri dari belakang, serong kiri, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang.

2) Langkah dan posisi

Langkah dan posisi dalam bela diri pencak silat merupakan pengubahan tumpuan dari satu tempat ke tempat yang lain dengan melakukan gerakan langkah segaris, langkah tegak lurus, dan langkah segaris.



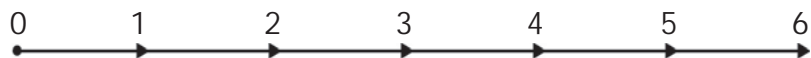
Sumber: Dokumen penerbit

Gambar 4.8 Langkah segaris, langkah tegak lurus, langkah serong

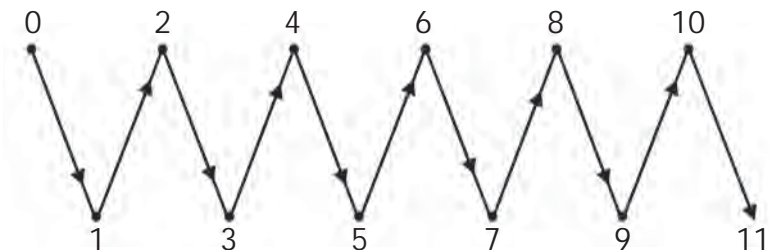
3) Bentuk pola langkah

Bentuk pola langkah terdiri dari bentuk lurus; bentuk gergaji, ladam (huruf U) tunggal dan rangkap; segi tiga (tunggal dan rangkap); segi empat (lurus dan potong); dan lurus (S)

a) Langkah lurus



b) Langkah zigzag atau gergaji



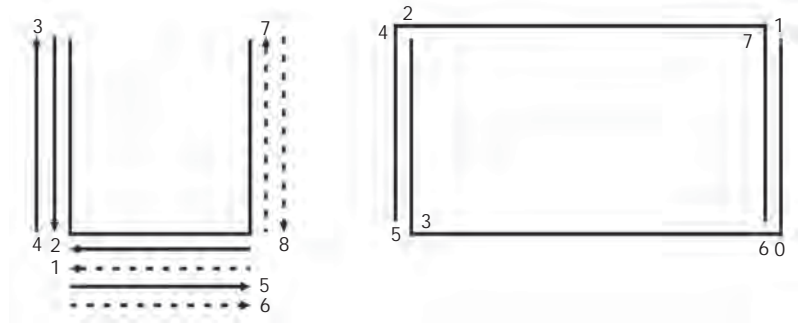
Keterangan:

0 titik awal

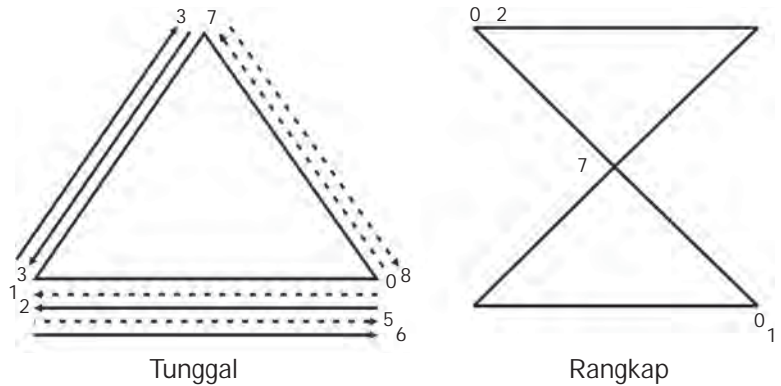
-----> langkah kaki kiri

————> langkah kaki kanan

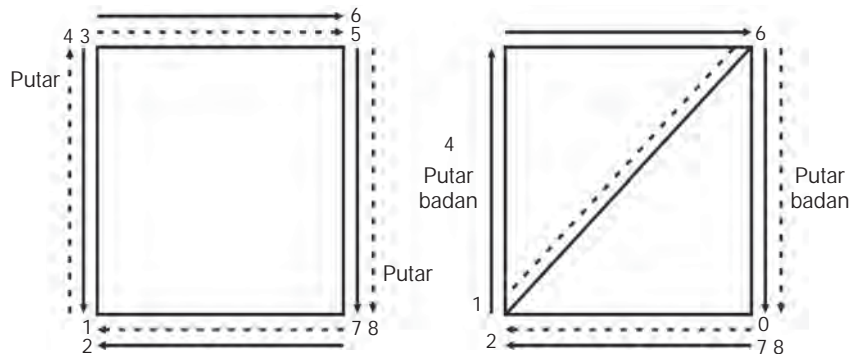
c) Langkah ladam (U) tunggal dan rangkap



d) Langkah segitiga tunggal dan rangkap



e) Segi empat dan potong



c. *Teknik Dasar Pukulan*

Pukulan merupakan bentuk serangan dengan menggunakan tangan.

Pukulan di antaranya terdiri dari pukulan atau sorongan depan; pukulan ke arah samping; pukulan ke arah bawah; dan pukulan ke arah atas.

1) Pukulan depan

Pukulan ke arah depan dapat dilakukan dengan cara tinju, totok, dan sodok.



Sumber: Dokumen penerbit  
*Gambar 4.9 Pukulan depan*

2) Pukulan ke samping

Pukulan ke samping terdiri dari pedang dan bandul.



Sumber: Dokumen penerbit  
*Gambar 4.10 Pukulan samping*

- 3) Serangan/pukulan bawah  
Berikut ini merupakan gambar gerakan serangan/pukulan bawah.



Sumber: Dokumen penerbit  
*Gambar 4.11 Pukulan bawah*

- 4) Serangan/pukulan atas  
Berikut ini merupakan gambar gerakan/pukulan atas.



Sumber: Dokumen penerbit  
*Gambar 4.12 Pukulan atas*

d. *Serangan siku*

Serangan siku terdiri dari serangan siku ke arah depan, samping, belakang, serong, atas, dan bawah.



Sumber: Dokumen penerbit

Gambar 4.14 Serangan siku

e. *Teknik Elakan*

Elakan merupakan suatu pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat tumpuan atau kembali ke tempat semula.

1) Elakan

Elakan terdiri atas mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping; gerakan dimulai dari sikap kuda-kuda depan memindahkan berat badan ke belakang; sikap tubuh dan tangan selalu waspada.

a) Elakan belakang berputar

- Cara mengelakkan diri dari tangan lurus depan samping.
- Gerakan dimulai dari sikap kuda-kuda depan memindahkan berat badan ke belakang disertai sikap tubuh dan tangan selalu waspada.

b) Elakan bawah

Cara melakukan elakan bawah adalah sebagai berikut.

- Mengelakkan diri dari serangan pada bagian tubuh bagian atas.
- Rendahkan diri dengan cara menekuk lutut, tanpa memindahkan tumpuan kaki.
- Sikap tubuh dan sikap tangan selalu waspada.

c) Elakan atas

Cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut.

Mengelakkan diri dari serangan pada badan bagian bawah dengan cara mengangkat kedua kaki, posisi tungkai ditekuk, sikap tubuh dan tangan selalu waspada, diakhiri dengan mendarat dengan kaki silang disusul dengan kedua kaki.

d) Elakan samping

Cara melakukan elakan samping, yaitu mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas, dari sikap kangkang memindahkan badan ke samping dengan mengubah sikap tungkai/kuda-kuda, sikap tubuh dan tangan selalu waspada.



*Gambar 4.15 Salah satu teknik elakan samping*

2) Tangkisan

Selain elakan yang perlu dipelajari dalam pencak silat, tangkisan pun perlu dipelajari karena tangkisan merupakan usaha pembelaan dengan kontak langsung terhadap serangan lawan. Kontak langsung mempunyai tujuan untuk membendung atau menahan serangan dan untuk mengalihkan serangan dari lintasan.

Sikap tangkisan selalu disertai dengan sikap kuda-kuda dan posisi tubuh dengan menggunakan tangkisan satu lengan; tangkisan dua lengan; tangkisan siku; tangkisan dengan kaki.

Untuk menghadapi serangan yang memiliki bentuk dan arah atau lintasan yang bervariasi, tangkisan mempunyai variasi, antara lain, posisi tinggi atau rendah; dengan tangan terbuka atau mengepal; arah ke dalam atau ke luar.

Unsur lain dalam tangkisan yaitu sikap tangan atau kaki, sikap kuda-kuda, dan sikap tubuh.

a) Tangkisan satu lengan

Tangkisan satu lengan terdiri atas tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.

b) Tangkisan dengan siku

Ada beberapa jenis tangkisan siku, antara lain, tangkisan siku dalam dan tangkisan siku luar.

c) Tangkisan dua lengan

Ada beberapa tangkisan dua lengan, antara lain sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, serta buang samping.

### 3. Menerapkan Dasar-dasar Strategi dan Taktik dalam Bela Diri

Taktik dan strategi dalam pertandingan sangatlah penting untuk dipahami dan dikuasai oleh pesilat secara mendalam. Dengan menguasai taktik, kita dapat mengembangkan strategi.

#### a. Taktik Bela diri

Taktik dalam bela diri terdiri atas sikap lemah untuk memancing serangan; gerak-gerak lemah; serangan-serangan percobaan untuk mengetahui tingkat keterampilan dan kelemahan lawan; gerak-gerik tipu untuk mengetahui lawan.

#### b. Strategi

Strategi dalam bela diri meliputi pola-pola dasar pertahanan, pola dasar serangan, dan penjagaan kekuatan dan kelemahan lawan.

#### c. Teknik Penguasaan

Beberapa teknik penguasaan terdiri atas hambatan, sambutan, dan penguasaan.

#### d. Taktik Serangan

Dalam mengembangkan taktik menyerang, pesilat sebaiknya memerhatikan kekuatan dan kelemahan posisi lawan. Dengan mengamati kemampuan lawan, pesilat dapat menerapkan taktik menyerang yang paling efektif dan pengeluaran tenaga tidak terlalu sia-sia. Taktik dapat dilakukan dengan pola langkah yang tepat. Sebagai contoh untuk membongkar langkah pasang dan pertahanan lawan dilakukan dengan baik sehingga menjadikan suatu gerak refleks.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam taktik serangan yaitu mengoordinasikan sikap kaki, tubuh, dan selalu menjaga kemungkinan adanya perlawanan balik atau *counter attack*.



### Tugas

Setelah Anda mempelajari teknik dasar dalam olahraga pencak silat, sekarang cobalah peragakan salah satu gerakan dalam pencak silat tersebut! Lakukanlah secara berpasangan dengan teman Anda!



## Rangkuman

- Pencak silat merupakan jenis olahraga seni bela diri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi.
- Ada empat pengertian dalam olahraga pencak silat yaitu pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai bela diri, pencak silat sebagai olahraga, dan pencak silat sebagai pendidikan jasmani.
- Latihan pencak silat didasari dengan latihan pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik dasar pukulan, serangan siku, dan elakan.
- Taktik dan strategi dalam pertandingan pencak silat sangatlah penting untuk dipahami dan dikuasai oleh pesilat secara mendalam. Dengan menguasai taktik, kita dapat mengembangkan strategi, taktik bela diri, strategi, teknik penguasaan, dan taktik serangan.
- Tujuan mempelajari, mengetahui, dan memahami seni bela diri pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri semata, tetapi sebagai ajang olahraga prestasi di tingkat regional dan internasional. Selain itu, pencak silat dapat juga digunakan sebagai pembinaan pola hidup sehat sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani.



## Refleksi

- Menurut pendapat Anda, mengapa pencak silat dikaitkan dengan sejarah dan tradisi?
- Menurut pendapat Anda, perlukah kita menguasai pencak silat? Jelaskan!
- Di luar arena olahraga, dapatkah kita menerapkan kemampuan pencak silat kita? Jelaskan!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai disiplin atau kerja sama?



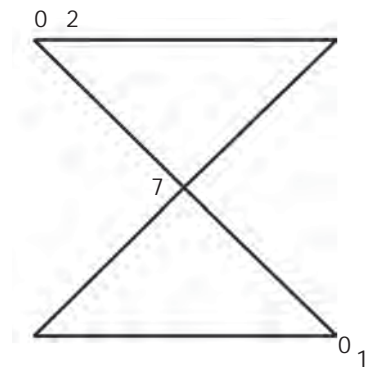


## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Posisi berikut termasuk pada pembentukan sikap dalam pencak silat, kecuali ....
  - a. sikap berlari
  - b. sikap berdiri tegak
  - c. sikap jongkok
  - d. sikap duduk
  - e. sikap berbaring
2. Berdiri dengan tangan menyilang di depan dada merupakan ....
  - a. sikap tegak satu
  - b. sikap tegak dua
  - c. sikap tegak tiga
  - d. sikap tegak empat
  - e. sikap tegak lima
3. Yang tidak termasuk pada sikap khusus adalah ....
  - a. sikap khusus merangkak
  - b. sikap khusus mengorak
  - c. sikap khusus berbaring
  - d. sikap khusus pancar telentang
  - e. sikap khusus pancar bawah
4. Posisi tumpuan tertentu sebagai dasar untuk melakukan sikap dan gerakan serang bela disebut ....
  - a. sikap khusus
  - b. sikap pasang
  - c. serang hindar
  - d. sikap kuda-kuda
  - e. sikap berdiri tegak
5. Bentuk pola langkah gergaji disebut ....
  - a. lurus
  - b. zigzag
  - c. ladang
  - d. segi empat
  - e. huruf S
6. Pola di samping dinamakan ....
  - a. segi tiga tunggal
  - b. segi tiga rangkap
  - c. segi empat lurus
  - d. segi empat potong
  - e. gergaji



7. Pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat tumpuan disebut ....
  - a. elakan
  - b. serangan
  - c. menghindar
  - d. sikap kuda-kuda
  - e. pukulan
8. Usaha pembelaan dengan kontak langsung terhadap serangan lawan disebut ....
  - a. elakan
  - b. tangkisan
  - c. sikap kuda-kuda
  - d. pukulan
  - e. tendangan
9. Sikap tubuh memancing serangan, serangan percobaan, dan gerak-gerik tipu merupakan bagian dari ....
  - a. taktik serangan
  - b. teknik penguasaan
  - c. strategi
  - d. taktik bela diri
  - e. strategi pengembangan
10. Yang dimaksud dengan *counter attack* adalah ....
  - a. koordinasi tubuh
  - b. perlawanan balik
  - c. serangan
  - d. taktik serangan
  - e. koordinasi gerak

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah bersama temanmu dengan bimbingan Bapak/Ibu guru cara melakukan teknik dasar pukulan!
2. Lakukanlah teknik elakan untuk pembelaan terhadap serangan musuh!
3. Bagaimana cara melakukan tangkisan dalam pencak silat. Lakukanlah dengan teman Anda!

\* \* \*

# Bab 5

## Kebugaran Jasmani



Sumber: lautze.files.wordpress.com



### Kata Kunci

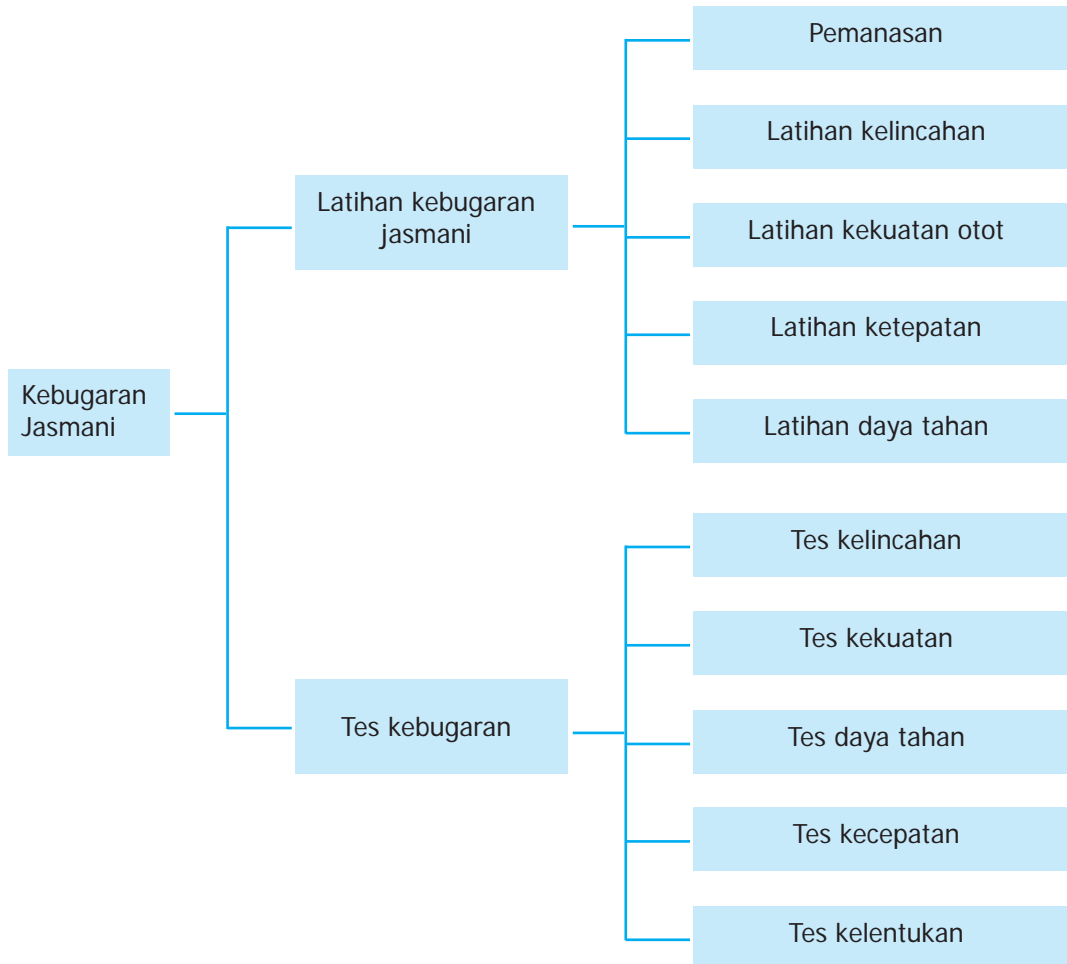
Pemanasan  
Kelincahan  
Kekuatan  
Ketepatan  
Daya tahan  
Kebugaran  
Kelentukan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan yang lain. Tujuan dari latihan jasmani adalah untuk menjaga kesehatan tubuh terutama meningkatkan pembentukan dan pengembangan kekuatan, ketahanan, dan kelincahan.

Komponen kebugaran jasmani yang harus kita pelihara, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kelincahan (*agility*). Komponen-komponen tersebut menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kebugaran jasmani.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Latihan Kebugaran Jasmani

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani.

---

#### 1. Pemanasan (Warming Up)

Gerakan pemanasan penting untuk dilakukan sebelum memulai latihan. Pemanasan berfungsi untuk memudahkan tubuh dalam melakukan gerakan-gerakan latihan (tidak kaku), juga melancarkan peredaran darah.

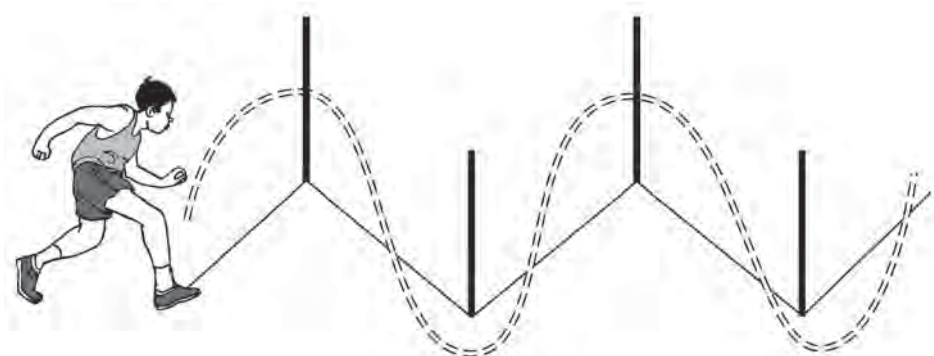
Beberapa gerakan yang dapat kita lakukan sebagai pemanasan yaitu berlari-lari kecil, berjongkok dengan bertumpu pada tumit, mencium lutut dengan membungkukkan badan, dan membuat lingkaran dengan sendi bahu. Gerakan-gerakan tersebut melenturkan badan pada otot-otot tertentu sehingga kita tidak mengalami kesulitan dalam latihan.

#### 2. Latihan Kelincahan

Latihan kelincahan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan dalam bergerak. Latihan ini biasanya melibatkan gerakan-gerakan yang dilakukan secara berubah-ubah. Contoh dari latihan kelincahan adalah lari ke samping kiri dan kanan, dan lari berbelok-belok.



Gambar 5.1 Lari ke samping kiri dan kanan



Gambar 5.2 Lari berbelok-belok

Beberapa alat dapat kita gunakan dalam melakukan latihan kelincahan yang lebih beragam. Alat-alat tersebut di antaranya adalah sebuah bola sepak yang dilompati, tiang, patok untuk latihan lari berbelok-belok, dan lari ke samping kiri dan kanan (*zigzag*).

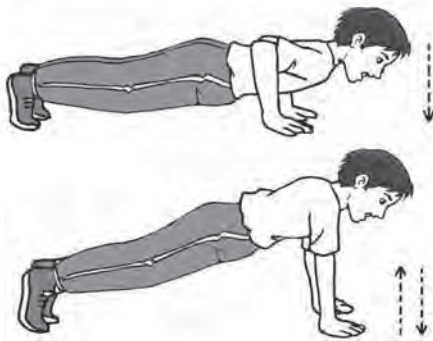
### 3. Latihan Kekuatan Otot

Untuk melatih kekuatan otot lengan, terdapat beberapa macam gerakan yang bisa kita lakukan. Gerakan-gerakan tersebut di antaranya *push up*, *pull up*, dan berjalan dengan tangan sementara kaki diangkat. Tujuan dari latihan otot lengan adalah membentuk dan mengembangkan kekuatan lengan dan bahu, terutama pada otot bisep dan trisep. Agar hasilnya optimal, lakukan latihan secara berulang-ulang.

Sementara itu, kekuatan otot perut dan punggung dapat dilatih dengan melakukan gerakan seperti *sit up* dan *back up*. Sama halnya dengan latihan otot lengan, latihan ini pun harus dilakukan berulang-ulang agar manfaatnya benar-benar terasa. Maka, mulailah melakukan gerakan-gerakan tersebut secara rutin agar tubuh menjadi lebih sehat dan kuat.

#### Gema Olahraga

*Warming up* atau pemanasan adalah serangkaian gerak, baik secara umum maupun khusus dalam mempersiapkan keadaan dan psikis tubuh secara optimal sebelum latihan atau pertandingan. Pada umumnya dilakukan lebih kurang 15 menit.



Gambar 5.3 Gerakan *push up*



Gambar 5.4 Gerakan *sit up*

### 4. Latihan Ketepatan

Ketepatan adalah suatu gerakan yang menuju suatu sasaran yang diukur dengan waktu atau target sasaran. Latihan ketepatan dapat dilakukan dengan gerakan melempar bola *medicine* dan meloncat sambil tangan meraih sasaran yang menggantung.

a. *Latihan Melempar Bola Medicine*

Berikut ini gerakan dalam latihan melempar bola *medicine*.

1) *Permulaan*

Berdiri menghadap ke arah sasaran lempar dan kedua tangan memegang bola yang diarahkan ke sasaran.

2) *Gerakannya*

Sebelum melempar, bola ditarik ke arah dada untuk mengambil ancang-ancang. Setelah itu, dengan kekuatan penuh, dorongkan bola itu oleh kedua tangan hingga siku lurus sejajar dengan bahu yang dibantu lecutan pergelangan tangan. Dengan demikian, bola meluncur ke arah sasaran.

b. *Latihan Meloncat, Tangan Meraih Sasaran yang Menggantung*

Gerakan meloncat dengan tangan meraih sasaran yang menggantung dapat dilakukan dengan gerakan berikut.

1) *Permulaan*

Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di samping badan, dan konsentrasikan pada loncatan.

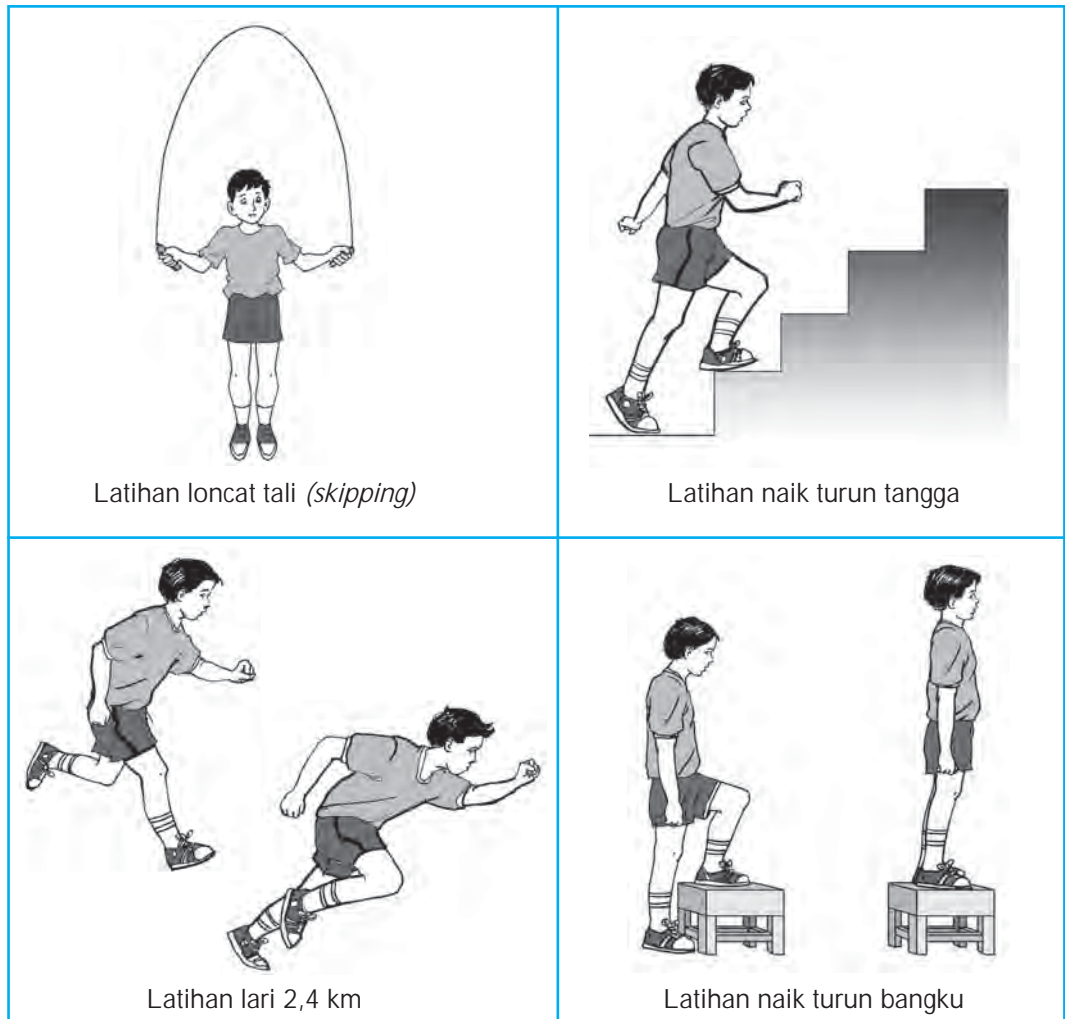
2) *Gerakannya*

Sebelum meloncat, condongkan badan ke depan, kedua lutut ditekuk dengan lurus ke belakang di samping badan. Kemudian, meloncat ke atas sekuat-kuatnya dengan mengayunkan tangan meraih benda yang menggantung di atas dengan satu tangan. Pada saat badan berada di udara, posisi badan agak melenting/terkadang lengan meraih benda dengan pandangan ke depan.

## 5. *Latihan Daya Tahan*

Daya tahan (*endurance*) adalah melakukan gerakan berulang-ulang dalam tempo yang cukup lama. Latihan daya tahan sangat baik untuk memperbaiki dan berpengaruh pada sistem *cardiovascular* yang meliputi jantung, paru-paru, dan peredaran darah.

Latihan akan bermanfaat apabila dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga ada pengaruhnya terhadap perkembangan kesegaran jasmani. Adapun bentuk-bentuk latihan daya tahan di antaranya loncat tali (*skipping*), naik turun tangga, dan lari 2,4 km.



Latihan loncat tali (*skipping*)

Latihan naik turun tangga

Latihan lari 2,4 km

Latihan naik turun bangku

*Gambar 5.5 Berbagai jenis latihan untuk melatih daya tahan*

Setiap latihan daya tahan mempunyai sasaran tersendiri. Misalnya, latihan yang bersifat aerobik seperti lari dan bersepeda jarak jauh berfungsi untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru, sedangkan latihan yang berfungsi melatih daya tahan otot adalah gerakan-gerakan yang difokuskan pada sebuah otot dan dilakukan dalam waktu yang lama secara berulang-ulang. Misalnya, latihan angkat beban untuk melatih daya tahan otot bisep.





Sumber: wordpress.com

*Gambar 5.6 Latihan-latihan untuk melatih daya tahan tubuh.*

## B. Tes Kebugaran

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan tes kebugaran jasmani.

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh siswa sebelum melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

1. Tes ini memerlukan banyak tenaga. Oleh sebab itu, peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
2. Peserta tes diharapkan sudah makan atau sarapan sedikitnya dua jam sebelum melaksanakan tes.
3. Pada waktu melaksanakan tes, disarankan agar siswa memakai pakaian dan sepatu olahraga.
4. Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Peserta perlu diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang akan dilakukan.
5. Peserta harus melakukan pemanasan sebelum melaksanakan tes.
6. Tes ini dilakukan secara berurutan dari jenis tes yang satu ke jenis berikutnya tanpa diselingi waktu istirahat.
7. Peserta yang tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal dan tidak diberi nilai.

8. Peserta tes disarankan memakai nomor dada yang jelas dan mudah dilihat.
9. Tiap peserta tes diberi formulir tes untuk mencatat hasil setiap jenis tes yang dilakukan.

## 1. Tes Kelincahan

Tes kelincahan dilakukan untuk mengukur tingkat kelincahan seseorang. Kita memerlukan beberapa alat seperti peluit, *stopwatch*, tiang patokan, dan pita pengukur atau meteran untuk memudahkan proses pengukuran.

Lakukanlah tes lari berbelok-belok dengan menggunakan beberapa tiang patokan. Minta seorang teman untuk menghitung waktu yang dihabiskan saat berlari berbelok-belok.

Setelah siswa melakukan tes, hasilnya dicatat oleh pencatat hasil dengan ketentuan sebagai berikut.

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak tertentu.
- b. Waktu prestasi dicatat sampai persepuluh detik, misalnya 07,4 detik.

## 2. Tes Kekuatan

Berikut ini adalah salah satu gerakan yang dapat kita lakukan untuk mengukur kekuatan otot perut, yaitu *sit up*.

### *Tes Baring Duduk (Sit Up 60 Detik)*

#### 1) Alat dan perlengkapan

Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan yaitu lantai atau lapangan rumput, *stopwatch*, formulir pencatatan hasil tes, dan alat tulis.

### *Baring Duduk 60 Detik (Sit Up)*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah lantai atau lapangan rumput, *stopwatch*, nomor dada, formulir perseorangan atau gabungan, dan alat tulis.

Petugas tes yang dibutuhkan dalam tes baring duduk berfungsi sebagai pengamat waktu, penghitung gerakan, dan pencatat hasil.

### *Pelaksanaan*

#### a. Sikap permulaan

1. Berbaring terlentang di atas lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90°. Kedua telapak tangan diletakkan di belakang

dengan jari-jari yang saling terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai.

2. Seorang pembantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kakinya tidak terangkat.
- b. Gerakan pada aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk. Kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula. Gerakan ini dihitung satu kali dan dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Gerakan dianggap gagal bilamana kedua tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi; lutut ditekuk lebih besar dari sudut  $90^{\circ}$ ; kedua siku tidak sampai menyentuh paha; ada waktu istirahat di antaranya.

#### *Pencatat hasil*

- a. Gerakan baring duduk yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan secara tepat dengan sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- b. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c. Peserta yang walaupun telah berusaha, tetapi tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

### 3. Tes Daya Tahan

Pengukuran daya tahan tubuh dapat diketahui pada saat seseorang melakukan aktivitas yang lama tanpa atau hanya sedikit mengalami kelelahan. Latihan ini dapat dilakukan melalui latihan yang ditetapkan untuk melakukan pengetesan dengan menggunakan alat pengukur waktu (*stopwatch*).

#### *Tes Lari 800 Meter*

Tujuan tes lari 800 meter adalah mengukur daya tahan kardiorespirator.

Apabila seseorang dapat melakukan latihan ini dengan baik dan dilakukan beberapa kali dengan mencapai target waktu yang ditentukan serta tidak mengalami kelelahan, berarti ia memiliki daya tahan yang baik. Latihan daya tahan bagi seorang atlet sangat berguna sekali sebagai tolak ukur ketahanan terhadap stres atau tekanan di dalam pertandingan.

#### 4. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berurutan dalam waktu yang singkat tanpa mengurangi unsur-unsur kekuatan. Hampir semua cabang olahraga menggunakan unsur kecepatan, bahkan sebagai faktor penentu di dalam cabang olahraga tertentu, misalnya pada nomor lari, sepak bola, softball, dan bola voli. Di samping itu, kecepatan juga bergantung pada beberapa faktor yang memengaruhinya, seperti kekuatan, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Ahli riset dari Leningrad Physical Centre Research Institute melakukan riset terhadap suatu kelompok atlet yang diberikan latihan yang berbeda. Kelompok atlet A hanya berlatih kecepatan saja, sedangkan kelompok B berlatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Setelah dibandingkan penelitian terhadap kedua kelompok ini menunjukkan hasil yang berbeda. Untuk kelompok A, kekuatannya berkembang 10% dan kecepatannya 15%. Sementara kelompok B, kekuatannya berkembang hingga 30%, kecepatannya 40%, dan memiliki stamina 35%. Jadi, jelaslah bahwa dalam mengembangkan kecepatan harus didukung oleh kekuatan dan daya tahan.

Sama halnya dengan metode pengukuran latihan daya tahan, latihan kecepatan juga membutuhkan penghitungan waktu dengan *stopwatch* dan gerakan berulang-ulang. Latihan kecepatan secara sederhana dapat dilakukan melalui:

- lari *sprint* 20 sampai 50 meter secara berulang-ulang;
- lari di tempat, kemudian lari dengan jarak 50 meter;
- turun naik tangga bolak-balik secara cepat.



Gambar 5.7 Lari di tempat, lari *sprint*, dan naik turun tangga secara cepat merupakan beberapa latihan kecepatan

Berikut ini merupakan contoh tabel pengukuran kecepatan lari *sprint* 50 meter yang dilakukan secara berulang-ulang.

No.	Nama	Waktu (Menit)	Jumlah Putaran
1.	Deden	20 menit	8 kali putaran
2.	Wahyu	25 menit	12 kali putaran
dst			

## 5. Tes Kelentukan

Latihan kelentukan adalah kesanggupan melakukan gerak maksimal yang dilakukan oleh persendian yang meliputi kaitan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, tendon, dan ligamen di sekeliling persendian. Setiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

Latihan kelentukan sangat berguna, bukan saja berguna bagi para olahragawan, melainkan berguna bagi semua orang. Mengapa demikian? Kelentukan berguna untuk luas dan sempitnya ruang gerak sendi orang tersebut. Apabila kelentukan tidak diasah atau tidak dilatih, otot-otot menjadi kaku, tidak elastis, biasanya ruang gerak sendi-sendinya sempit. Selain itu, latihan kelentukan berguna untuk:

- a) mengembangkan kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas;
- b) mencegah terjadinya cedera pada otot; dan
- c) membantu meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Bagi para olahragawan, latihan kelentukan berguna untuk memudahkan gerakan-gerakan dan mengurangi cedera.

### a. Beberapa Latihan Kelentukan Sederhana

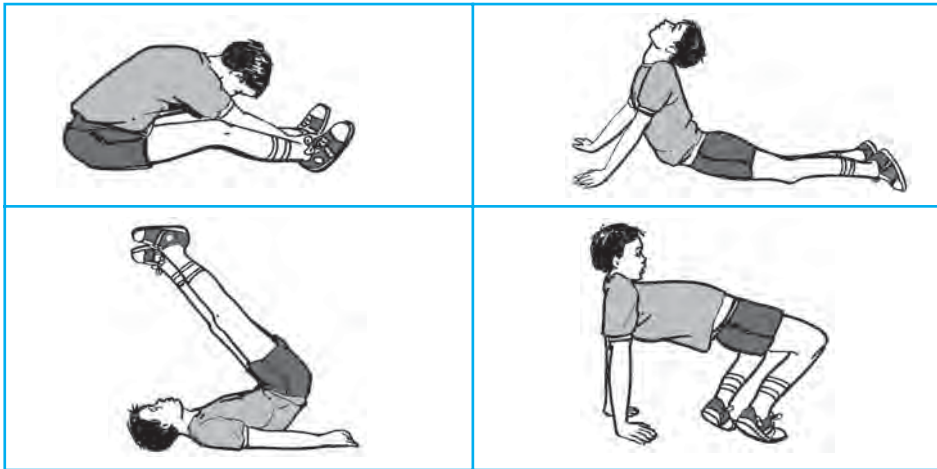
Beberapa contoh latihan kelentukan sebagai berikut.

- 1) Duduk dengan tungkai yang lurus, kemudian mencoba menyentuh jari-jari kaki atau ujung sepatu dengan jari-jari tangan, lakukanlah gerakan ini secara berulang-ulang.
- 2) Tidur dengan badan telungkup, kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas.
- 3) Tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki setinggi-tingginya, sedangkan kedua tangan dibiarkan lurus di lantai. Hitunglah lama gerakan ini!
- 4) Melakukan gerakan kayang, kemudian hitunglah lama gerakan itu!

### b. Cara Mengukur Kelentukan

Mengukur kelentukan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Menghitung lamanya dan banyaknya gerakan dengan alat penghitung waktu/*stopwatch* selama 60 detik untuk tahap awal, selanjutnya dapat ditingkatkan.
- 2) Melakukan banyaknya gaya latihan kelentukan.



Gambar 5.8 Bentuk-bentuk latihan kelenturan



## Tugas

Lakukanlah *sit up* dengan bantuan teman Anda memegang kaki bagian bawah! Hitunglah kemampuan Anda dalam latihan tersebut!



## Rangkuman

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan yang lain.
- Komponen kebugaran jasmani di antaranya meliputi kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), dan daya tahan (*endurance*).
- Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkat ketangkasan dalam bergerak, sedangkan latihan kekuatan untuk membentuk serta mengembangkan kekuatan, dan latihan daya tahan untuk melatih ketahanan tubuh dan memperbaiki sistem kardiovaskular.
- Tes kebugaran jasmani dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh dengan melakukan latihan tertentu dalam waktu yang telah ditentukan.



## Refleksi

1. Cobalah lakukan latihan pengembangan kebugaran berkelompok. Kemudian, tes kebugaran dengan ketentuan waktu. Kelompok mana yang mencatat waktu terbaik? Kelompok mana yang anggotanya dapat bekerja sama dengan baik?
2. Lakukanlah latihan pengembangan kebugaran secara rutin! Apa manfaat yang terasa setelah melakukannya beberapa waktu?
3. Lakukanlah tes kebugaran dan ukur kondisi tubuh Anda dari hasil tes tersebut!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai seperti apakah yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai disiplin dan kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Kelincahan sering disebut dengan istilah . . . .
  - a. agility
  - b. power
  - c. strength
  - d. endurance
  - e. aerobic
2. Lari bolak balik sangat baik untuk melatih . . . .
  - a. kelincahan
  - b. kelenturan
  - c. kecepatan
  - d. ketahanan
  - e. kekuatan
3. Tes baring duduk untuk mengukur . . . .
  - a. kecepatan
  - b. ketepatan
  - c. kekuatan
  - d. ketahanan
  - e. kelenturan
4. Tes lari 800 meter bertujuan untuk mengukur . . . .
  - a. kecepatan
  - b. kelenturan
  - c. daya ledak
  - d. kelincahan
  - e. ketahanan

5. Latihan push up sangat baik untuk melatih kekuatan dan pembentukan otot . . . .
  - a. lengan
  - b. kaki
  - c. perut
  - d. punggung
  - e. leher
6. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot lengan, yaitu . . . .
  - a. pull up
  - b. back up
  - c. squat jump
  - d. sit up
  - e. squat thrust
7. Berjalan dengan kedua tangan dan kaki diangkat ke atas dengan bantuan teman tujuannya untuk membentuk kekuatan otot . . . .
  - a. perut
  - b. tungkai
  - c. punggung
  - d. lengan
  - e. pinggang
8. Sit up sangat baik untuk melatih kekuatan dan pembentukan otot . . . .
  - a. lengan
  - b. perut
  - c. tungkai
  - d. punggung
  - e. bahu
9. Back up sangat bermanfaat untuk kekuatan otot . . . .
  - a. punggung
  - b. perut
  - c. bahu
  - d. tungkai
  - e. lengan
10. Lari jarak jauh sangat bermanfaat untuk melatih otot. . . .
  - a. daya tahan
  - b. kekuatan
  - c. kelincahan
  - d. kecepatan
  - e. kelentukan

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukanlah perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah bersama-sama teman Anda gerakan demi gerakan untuk melatih kekuatan otot?
2. Praktikkanlah beberapa teknik untuk melatih kekuatan daya tahan tubuh!
3. Latihan kelentukan sangat berguna untuk mengurangi cedera. Praktikkanlah gerakannya!

\* \* \*



# Bab 6

## Senam Ketangkasan



Sumber: [www.sman1-matauli.sch.id](http://www.sman1-matauli.sch.id)



### Kata Kunci

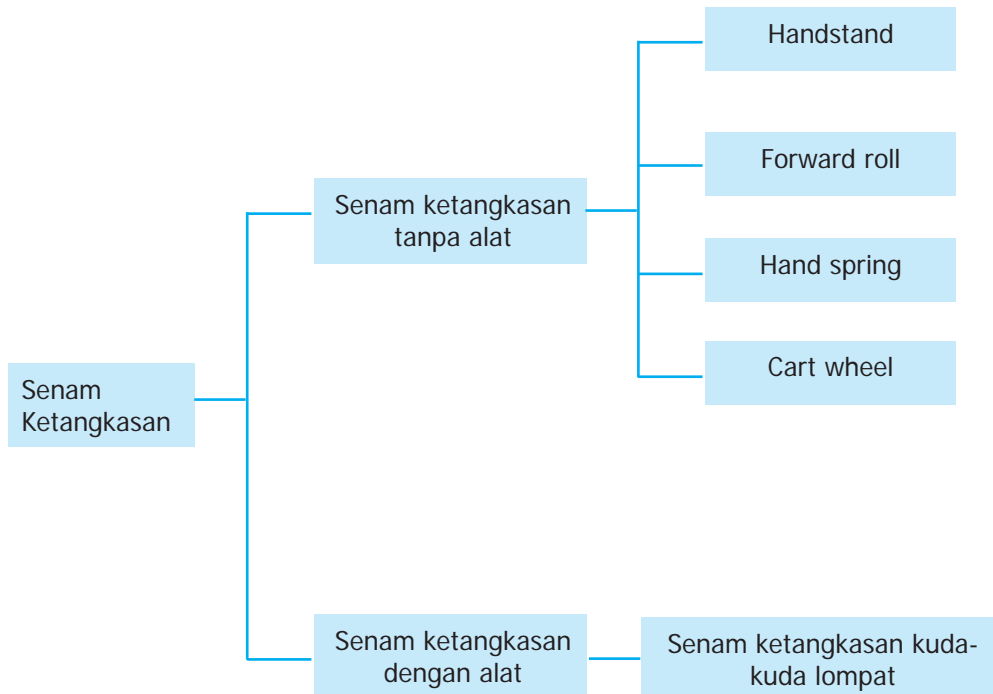
Lenting  
Tumpuan  
Kangkang  
Tolakan  
Ketangkasan

Senam lantai sering disebut dengan *floor exercise* yaitu suatu bentuk gerakan yang diciptakan sedemikian rupa secara beraturan sehingga menghasilkan satu kesatuan gerak yang utuh. Gerakan yang termasuk senam lantai antara lain gerak guling (*roll*), kayang, meroda ke kiri (*cartwheel*), dan berdiri tangan (*hand stand*).

Selain itu, dalam pelajaran ini kita akan dibahas senam ketangkasan dengan alat. Alat-alat tersebut di antaranya kuda-kuda, palang, dan peti.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Senam Ketangkasan tanpa Alat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam ketangkasan tanpa alat.

Sebagaimana kita ketahui bahwa gerakan senam lantai membutuhkan dasar-dasar kelenturan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, dan sebagainya. Untuk mencapai dasar-dasar gerakan tersebut, tentunya harus melalui latihan yang teratur dan sistematis.

Sebelum melakukan gerakan senam lantai, lakukanlah gerakan pemanasan kurang lebih sepuluh sampai dengan lima belas menit. Setelah melakukan gerakan pemanasan, kemudian dilanjutkan pada latihan inti. Adapun manfaat pemanasan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelaraskan kondisi tubuh (fisik) terhadap pekerjaan yang akan dihadapi.
- 2) Mencegah kemungkinan terjadinya cedera otot dan kejang otot.
- 3) Memperlancar sirkulasi peredaran darah.

Untuk memberikan rangsangan pada sirkulasi peredaran darah, dapat dilakukan latihan lari santai atau jogging selama lima menit. Kemudian, dilanjutkan dengan senam ringan dengan cara mengayun lengan, meliukkan badan, meloncat-loncat, membungkuk, dan lainnya.

### Kegiatan

Lakukanlah latihan pemanasan selama sepuluh sampai lima belas menit!

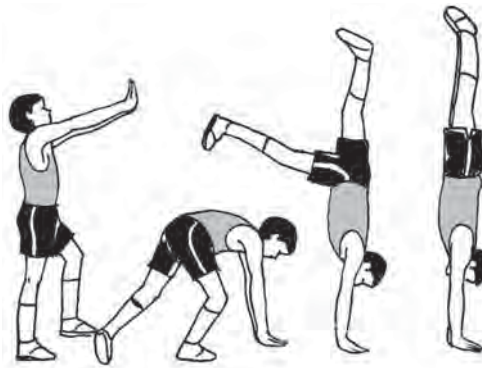
Untuk melatih keluwesan dan kelenturan tubuh kita dalam melakukan senam lantai, kita harus berlatih dengan tekun. Latihan yang akan kita lakukan pada dasar-dasar senam lantai, antara lain gerakan berdiri dengan tangan, berguling ke depan, dan lenting tangan.

#### 1. Berdiri dengan Tangan (*Hand Stand*)

*Hand stand* adalah bentuk gerakan keseimbangan yang menekankan pada kedua tangan sebagai tumpuan akhir. Cara melakukan *hand stand* adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal untuk melakukan *hand stand* adalah langkahkan kaki kanan ke depan dan diikuti badan condong ke depan. Sementara itu, kedua tangan lurus dan diletakkan pada lantai untuk menumpu.
- b. Gerakannya, angkat tungkai kaki kiri ke atas disusul oleh kaki kanan. Kemudian luruskan dan rapatkan. Kedua ujung jari kaki lurus ke atas dan tangan bertumpu di lantai untuk menahan berat badan.

- c. Sikap akhir pada *hand stand*, yaitu tangan, badan, dan kaki harus membentuk garis tegak lurus, tahan gerakan tersebut sampai hitungan ketiga.

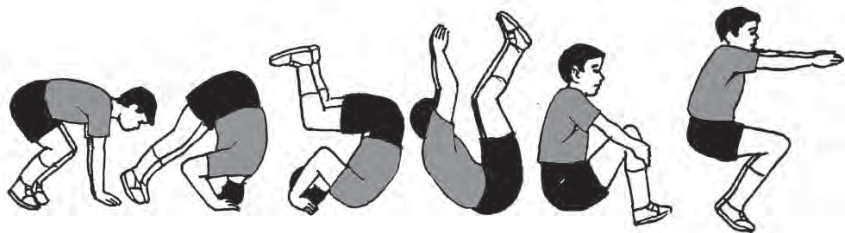


Gambar 6.1 Gerakan *hand stand*

## 2. Berguling ke Depan (*Forward Roll*)

Bentuk gerakan berguling ke depan harus bulat menggulung. Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut.

- Sikap awal pada gerakan berguling ke depan yaitu berjongkok. Kemudian, kedua tumit diangkat sejajar dan kedua lutut dilipat. Sementara itu, kedua tangan bertumpu sejajar di lantai, selanjutnya bungkukkan di depan lutut.
- Gerakannya, angkat pinggul ke atas lebih tinggi daripada bahu. Kemudian, tumit diangkat, sedangkan tungkai tetap rapat. Sementara itu, tangan bertumpu sejajar bahu, lalu dorongkan panggul ke depan sambil memasukkan kepala di antara kedua lengan, dan siku dibengkokkan ke samping sehingga tengkuk menyentuh lantai. Selanjutnya, bergulinglah ke depan mulai dengan pundak, punggung, pinggang, dan panggul. Ketika akan menyentuh lantai, kedua tangan cepat memeluk kedua lutut.
- Sikap akhir pada gerakan ini yaitu duduk, kemudian berjongkok. Sementara itu, kedua lengan lurus ke depan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

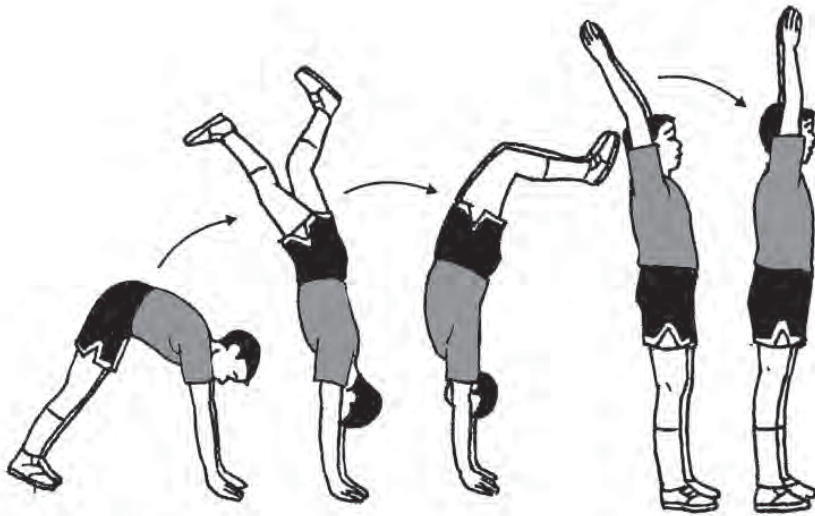


Gambar 6.2 Berguling ke depan

### 3. *Lenting Tangan (Hand Spring)*

Lenting tangan (*hand spring*) adalah gerakan melayang dan melenting sambil menolakkan kedua tangan pada lantai. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap awal pada gerakan lenting tangan yaitu berdiri. Kemudian, lakukan awalan tiga langkah sampai dengan lima langkah, lalu tumpukan telapak tangan ke lantai sambil berjongkok.
- Gerakannya yaitu setelah kedua telapak tangan bertumpu, angkatlah kedua tungkai ke atas dan diteruskan ke depan sambil memasukkan kepala di antara kedua lengan. Pada saat tungkai melenting ke depan dan telapak kaki akan mendarat, tolakkan kedua telapak tangan pada lantai dengan kuat sampai lepas dari lantai. Selanjutnya, dorongkan ke atas depan sehingga kaki bertumpu di lantai. Kemudian, bersikap jongkok dan lengan lurus ke depan.
- Sikap akhir dari gerakan ini yaitu berdiri jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, kemudian berdiri ke sikap awal.



Gambar 6.3 Gerakan lenting tangan (*hand spring*)

### 4. *Meroda (Cartwheel)*

Meroda adalah gerakan memutar mirip dengan putaran baling-baling atau roda yang digerakkan.

Sikap awal gerakan meroda yaitu menghadap ke sasaran, kaki dibuka selebar bahu, sedangkan badan tegak dan lengan di samping badan. Kemudian, kita berkonsentrasi untuk melakukan gerakan ini. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

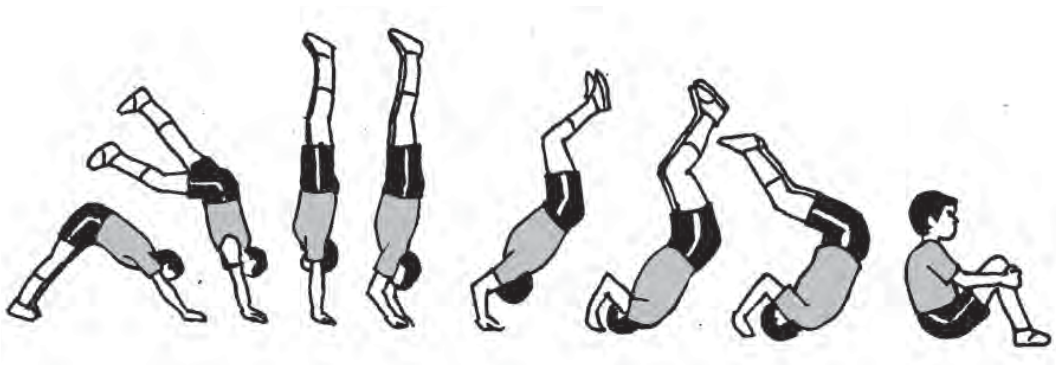
- a. Ayunkan tangan ke atas dan telapak menghadap ke depan.
- b. Bungkukkan badan ke depan dengan telapak tangan kiri menumpu di lantai bersamaan dengan mengayun tungkai kanan ke atas dan berputar mengikuti gerakan tangan kanan.
- c. Tumpukan telapak tangan kanan di lantai dengan jarak selebar bahu. Sementara itu, tangan kiri bersamaan dengan mengayunkan tungkai kiri dilepas dari lantai hingga kedua tungkai berada di atas dengan sikap kangkang, sedangkan posisi tubuh tegak.
- d. Tumpukan kembali telapak kaki kiri pada lantai di sebelah tangan kanan, kemudian lepaskan tangan kiri dari lantai dan angkat ke atas bersamaan dengan menumpukan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan. Selanjutnya, lepaskan kembali tangan kanan dari lantai dan angkat ke atas hingga keduanya berdiri kangkang ke atas.

### Kegiatan

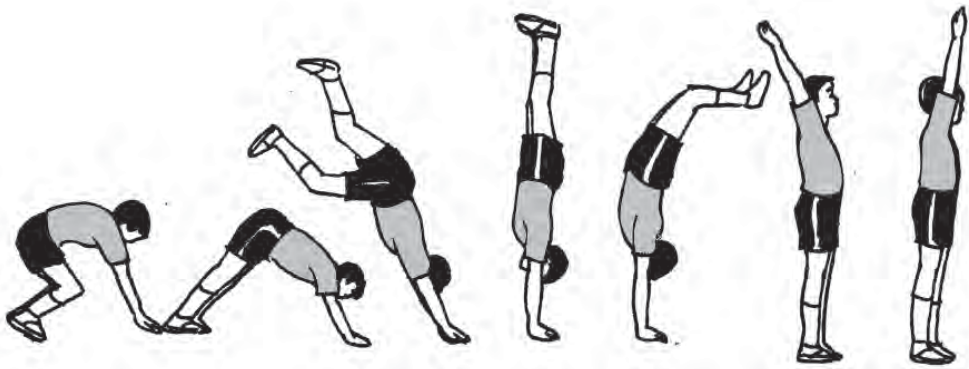
Lakukanlah gerakan *hand stand*, *cart wheel*, *hand spring*, dan *forward roll*! Lakukan gerakan tersebut hingga Anda mahir!

#### 5. Rangkaian Gerakan Hand Stand, Forward Roll, dan Hand Spring

Setelah menguasai gerakan *hand stand*, *forward roll*, dan *hand spring*. Lakukanlah ketiganya secara berangkai! Adapun gerakannya, yaitu lakukan gerakan berdiri dengan bertumpu pada tangan, kemudian mengguling ke depan, dan berakhir dengan lenting tangan.



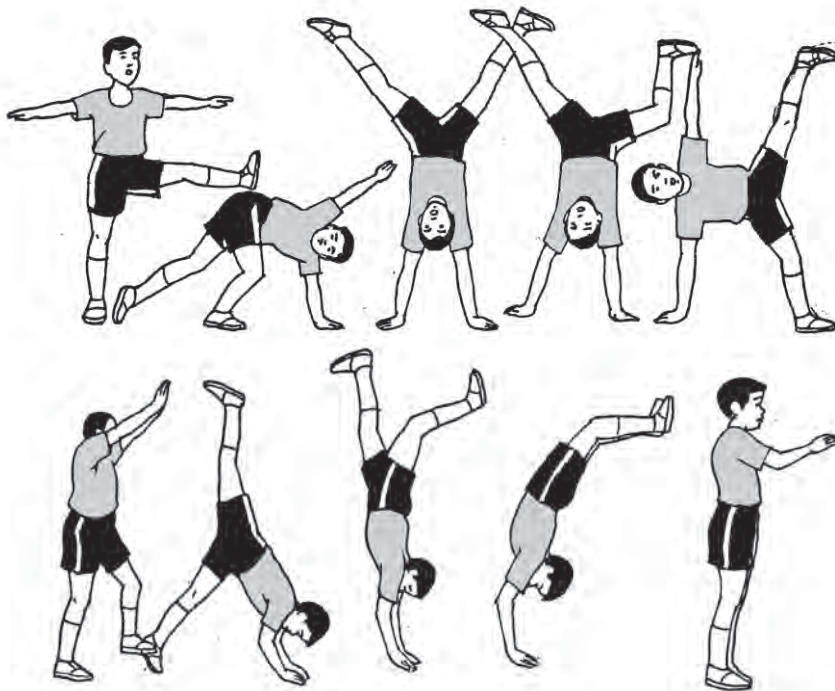
Gambar 6.4 Gerakan rangkaian senam lantai



Gambar 6.5 Rangkaian gerakan hand stand, forward roll, dan hand spring

#### 6. Latihan Gerakan Berangkai Meroda dan Lenting Tangan

Setelah Anda mempelajari gerakan meroda dan lenting tangan, coba lakukanlah gerakan berangkai dari kedua gerakan ini. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 6.6 Gerakan berangkai meroda dan lenting tangan (hand spring)

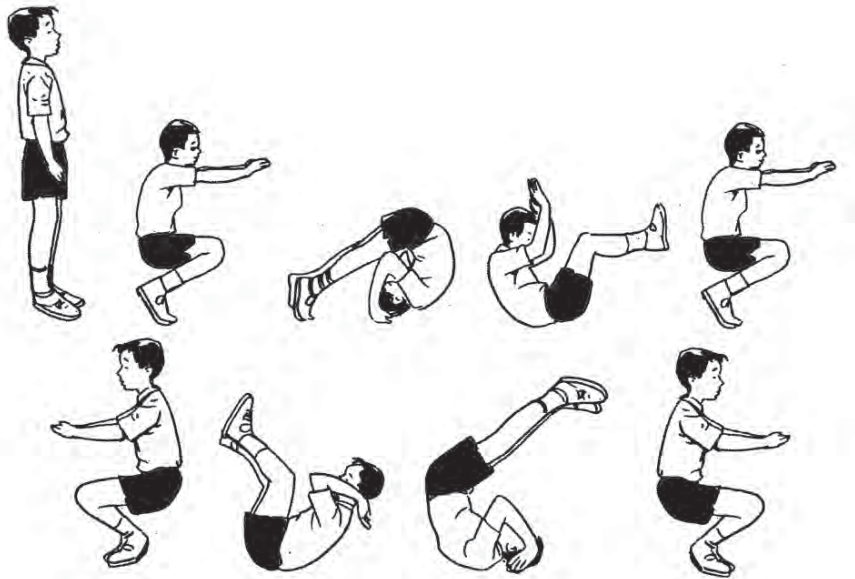
#### 7. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Belakang

Sikap awal dari gerakan ini, yaitu jongkok, tangan ke depan, dan kedua kaki rapat. Adapun gerakannya adalah tundukkan kepala



dan kedua kaki menolak ke belakang. Ketika panggul telah mengenai matras, kedua tangan dilipat di samping telinga, sedangkan telapak tangan menghadap ke atas dan siap untuk menumpu.

Kemudian, ayunkan kaki ke belakang melewati kepala. Sementara itu, tangan menumpu pada matras dan menolak kuat-kuat, sedangkan kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat dan kembali pada sikap jongkok.

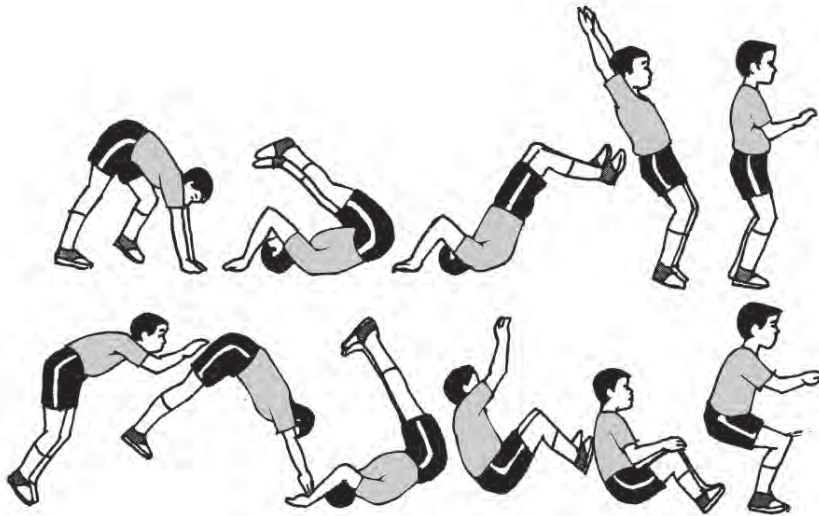


Gambar 6.7 Rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang

#### 8. Rangkaian Gerakan Guling Lenting dan Loncat Harimau

Sikap awal untuk melakukan gerakan ini yaitu jongkok dan telapak tangan menumpu di atas matras. Kemudian, angkat pinggul ke atas dan lakukan setelah berguling ke depan sampai pundak menyentuh matras. Sementara itu, tungkai kaki tetap lurus, lalu pundak dan tangan letakkan ke atas matras. Kemudian, kaki digerakkan ke atas dan ke depan sehingga posisi tubuh dan kaki dalam posisi melayang, kemudian lenting tangan dengan kuat sehingga kembali ke posisi mendarat. Gerakan selanjutnya yaitu berdiri dengan kaki sejajar, kemudian meloncat dan melayang ke depan untuk melakukan loncat harimau. Tumpukanlah telapak tangan pada matras, lalu lengan dilipat, kepala masuk di antara dua lengan sehingga pundak menyentuh tanah, kemudian dilanjutkan dengan berguling ke depan. Adapun sikap akhir dari gerakan ini yaitu bertumpu, lalu jongkok.



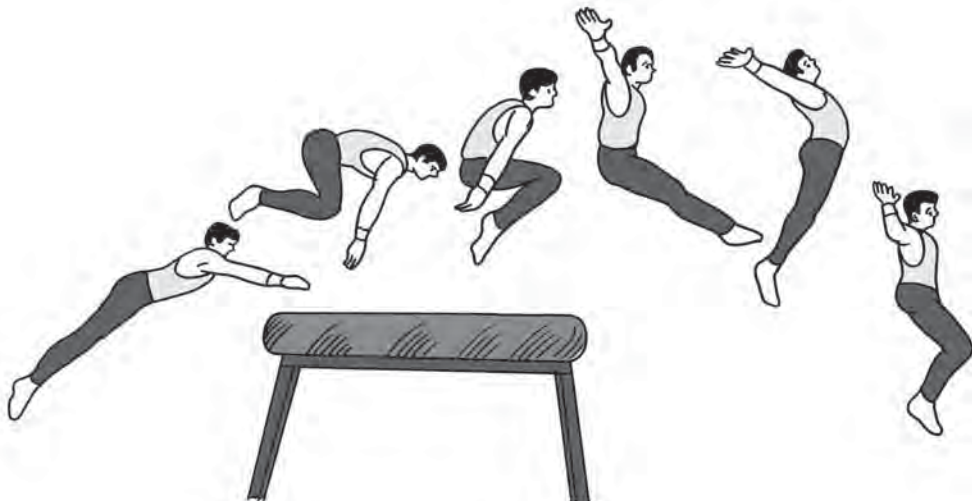


*Gambar 6.8 Rangkaian gerakan guling lenting dan loncat harimau*

## B. Senam Ketangkasan dengan Alat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam ketangkasan dengan alat (kuda-kuda lompat).



*Gambar 6.9 Gambar ketangkasan dengan alat*

Senam ketangkasan dengan alat dapat dilakukan dengan gerakan seperti berikut ini:

1. meloncat kangkang di atas kuda-kuda;
2. menggantung di palang bertingkat mengayun, melenting, dan mendarat;
3. melakukan lenting kepala dan mendarat di matras;
4. melakukan guling ke depan;
5. meloncat ke atas peti;
6. melakukan guling lenting.



## Rangkuman

- Gerakan senam lantai membutuhkan dasar-dasar kelenturan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, dan sebagainya.
- Beberapa gerakan dalam senam ketangkasan dengan alat adalah sebagai berikut:
  - meloncat kangkang di atas kuda-kuda;
  - menggantung di palang bertingkat;
  - meloncat ke atas peti.



## Refleksi

Lakukan senam lantai dan senam ketangkasan dengan didahului pemanasan! Manfaat apa yang Anda rasakan?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai seperti apakah yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan atau kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Istilah lain senam adalah ....
  - a. gymnastik
  - b. aquatik
  - c. aerobik
  - d. SKJ
2. Untuk dapat melakukan *hand stand* maka otot yang dilatih adalah untuk mengembangkan kekuatan ....
  - a. lengan
  - b. tangan
  - c. kaki
  - d. perut
3. *Floor exercise* adalah istilah lain dari ....
  - a. atletik
  - b. aerobik
  - c. voli
  - d. senam lantai
4. Pada senam lantai meletakkan pundak pada matras dalam posisi jongkok adalah ....
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. *hand stand*
  - d. *cart wheel*
5. Alat senam di bawah ini adalah senam alat untuk putra, kecuali ....
  - a. palang tunggal
  - b. kuda-kuda
  - c. palang sejajar
  - d. kuda-kuda pelana
6. *Forward roll* adalah istilah lain dari ....
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. senam lantai
  - d. senam alat
  - e. senam ketangkasan
7. Gerakan memutar mirip dengan baling-baling roda disebut ....
  - a. *forward roll*
  - b. *back roll*
  - c. *cartwheel*
  - d. *hand stand*
  - e. *hand spring*
8. *Back roll* adalah istilah lain dari ....
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. senam lantai
  - d. senam alat
  - e. senam ketangkasan
9. *Hand spring* adalah istilah lain dari ....
  - a. duduk
  - b. jongkok
  - c. berdiri
  - d. guling depan
  - e. guling belakang

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah bersama temanmu dengan bimbingan guru gerakan berangkai meronda dan lenting tangan!
2. Lakukanlah gerakan senam ketangkasan dengan alat (kuda-kuda lompat) dengan bimbingan gurumu!
3. Praktikkanlah bersama kelompokmu langkah-langkah latihan gerakan guling depan dan belakang!

\* \* \*

# Bab

# 7

## Senam Irama (1)



Sumber: se.unikom.ac.id

Senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, misalnya dengan menggunakan tepukan tangan, ketukan, nyanyian, musik, dan sebagainya. Orang yang berjasa dalam aliran senam irama adalah seorang musikus yang bernama J.J Dalerose. Melalui karyanya yang berjudul *Rhythmique Gymnastique*, ia memusatkan seluruh perhatiannya terhadap hubungan antara musik dengan gerakan tubuh.

Perkembangan senam irama bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Menurut perkembangannya, senam irama dapat terbagi atas tiga aliran, yaitu terdiri dari:

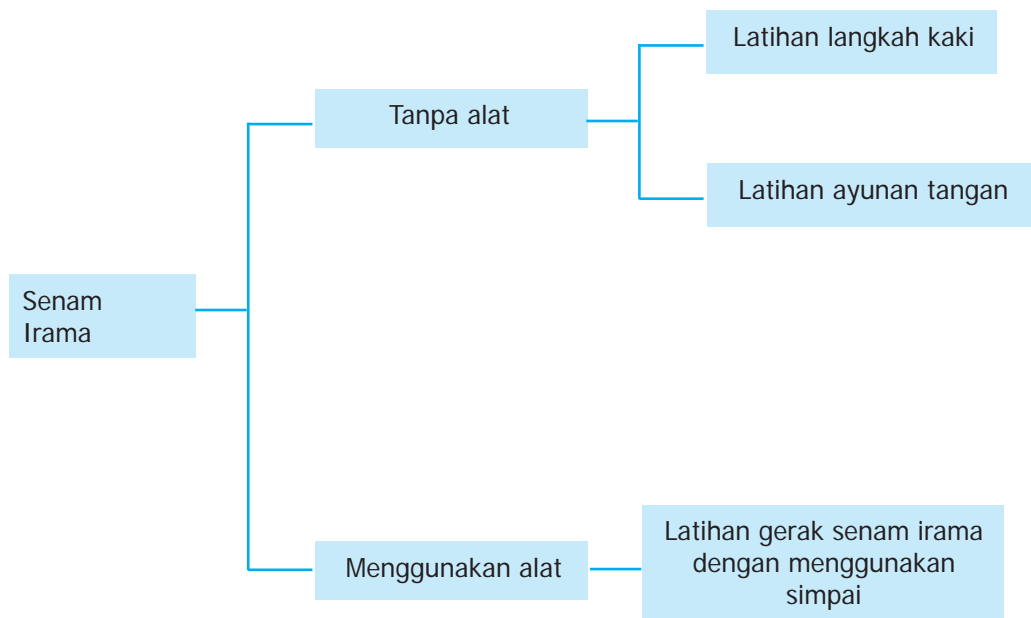
1. senam irama yang berasal dari sandiwara;
2. senam irama yang berasal dari seni musik;
3. senam irama yang berasal dari seni tari (balet).

Untuk dapat melakukan gerakan senam irama dengan baik, tentunya kita harus mengetahui gerakan-gerakan dasar senam irama. Oleh karena itu, pada pembahasan kali ini akan dipelajari tentang:

1. latihan beberapa macam ayunan tangan dan langkah kaki secara bervariasi mengikuti irama;
2. latihan gerak senam irama menggunakan simpai.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep




## A. Senam Irama tanpa Alat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam irama tanpa alat dengan benar.

Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat dapat dilakukan dengan latihan, di antaranya latihan langkah kaki atau ayunan tangan.

	<b>Kata Kunci</b>
Senam irama Langkah biasa (looppas) Langkah rapat (by trek pas) Langkah tiga (wallpas) Langkah ganti (wisselpas) Gerakan melompat Gerakan dasar Gerakan melingkar Gerakan melambung	

### 1. Latihan Langkah Kaki

Sebelum kita melakukan langkah kaki maka kita mempelajari tentang sikap awal disingkat (SA), yaitu sikap pada waktu akan melakukan gerakan senam irama. Adapun sikap awal dapat terbagi atas 2 bagian, yaitu:

#### a. Sikap tegak langkah kaki kiri atau kaki kanan

- 1) Tegak langkah kaki  
Berdiri di atas kaki kanan, ujung kaki kiri diletakkan di samping tumit kanan. Lutut kanan ditekuk sedikit.
- 2) Tegak langkah kanan  
Berdiri di atas kaki kiri, ujung kaki kanan diletakkan di samping tumit kiri, lutut kiri ditekuk sedikit.

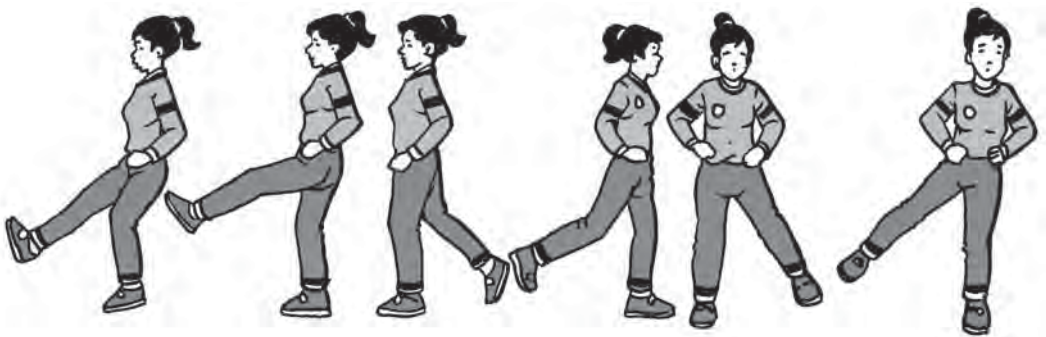


Gambar 7.1 Sikap tegak langkah kaki kiri dan sikap tegak langkah kanan

#### b. Sikap tegak anjur kaki kiri atau kaki kanan, ke muka atau ke belakang

- 1) Tegak anjur kiri ke muka. Dilakukan dengan berdiri di atas kaki kanan, lutut ditekuk sedikit. Kaki kiri lurus ke muka, ujung jari-jari kaki di lantai, tumit diangkat, dan berat badan pada kaki kanan.
- 2) Tegak anjur kanan ke muka. Dilakukan dengan berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit. Kaki kanan lurus ke muka. Ujung jari kaki di lantai dan tumit diangkat. Berat badan pada kaki kiri.

- 3) Tegak anjur kiri ke belakang  
Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit, kaki kanan lurus ke belakang, dan tumit diangkat.
- 4) Tegak anjur kanan ke belakang  
Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit, kaki kanan lurus ke belakang, dan tumit diangkat.
- 5) Tegak anjur kiri ke samping  
Berdiri tegak di atas kaki kanan, lutut kanan dapat ditekuk sedikit, kaki kiri lurus ke samping kiri, dan tumit diangkat.
- 6) Tegak anjur kanan ke samping  
Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri dapat ditekuk sedikit dan kaki kanan lurus ke samping kanan. Tumit kemudian diangkat.  
Mengetahui gerakan-gerakan tersebut, lihat gambar di bawah ini!



Gambar 7.2 Latihan tegak anjur.

c. *Macam-macam langkah kaki*

- 1) Langkah biasa (*looppas*)
  - a) Sikap awal (SA)  
Tegak langkah kiri dengan kedua tangan berada di pinggang.
  - b) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah dilakukan dengan mengepit dan diikuti dengan pemindahan berat badan.
  - c) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan, di muka kaki kiri. Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap melangkah selalu dilakukan dengan mengeper dan diikuti pemindahan berat badan. Pada langkah ini dapat digunakan irama 2/4, 3/4, 4/4.



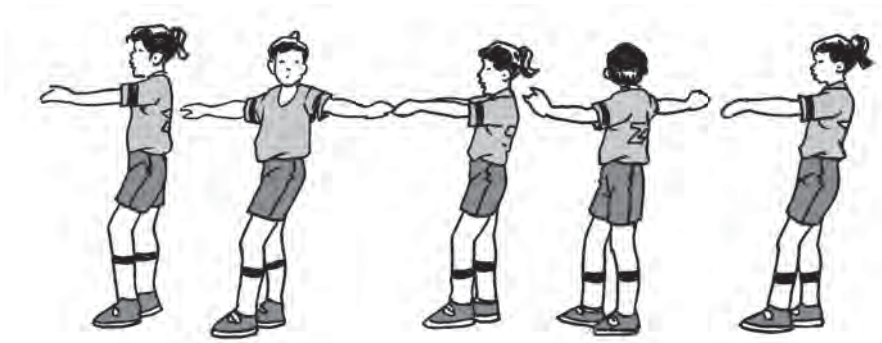
- 2) Langkah rapat (*by trek pas*)
  - a) Sikap awal (SA)  
Tegak langkah kaki kiri, kedua tangan di pinggang.
  - b) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti pemindahan berat badan ke depan.
  - c) Hitungan ke 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan telapak kaki di sisi dan rapatkan dengan kaki kiri. Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan mengeper dan pemindahan berat badan. Langkah rapat ini dapat diikuti dengan irama 3/4, 4/4.
- 3) Langkah tiga (*wallpas*)
  - a) Sikap awal  
Tegak langkah kaki kiri kedua tangan di pinggang.
  - b) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa.
  - c) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan setelah langkah.
  - d) Hitungan 3  
Langkahkan kaki kiri ke depan lagi setengah langkah, untuk selanjutnya ganti dengan kaki kanan. Setiap langkah selalu dengan mengeper dan pandangan selalu ke depan. Pada langkah tiga ini harus digunakan atau diikuti dengan lagu yang berirama 3/4.
- 4) Langkah ganti (*Wisselpas*)
  - a) Sikap awal  
Tegak langkah kaki kiri dan kedua tangan di pinggang.
  - b) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan, disusul kaki kanan melangkah ke depan samping tumit kaki kiri.
  - c) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kiri ke depan lagi, berat badan pindah ke kaki kiri.
  - d) Hitungan 3  
Langkahkan kaki kaki kanan ke depan, disusul kaki kiri melangkah ke depan samping tumit kaki kanan.
  - e) Hitungan 4  
Langkahkan kaki kanan ke depan lagi dan berat badan pindah ke kaki kanan. Langkah ini dapat diikuti dengan menggunakan irama 4/4.

## 2. Latihan Ayunan Tangan

Ada beberapa macam latihan ayunan tangan, di antaranya sebagai berikut.

### a. Latihan I (ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka)

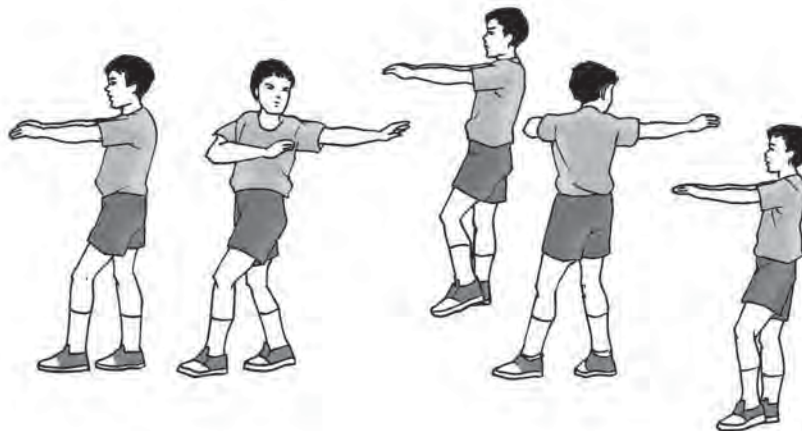
- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.
  - 2) Hitungan 1  
Lengan kiri diayun ke belakang.
  - 3) Hitungan 2  
Lengan kiri diayun ke depan.
  - 4) Hitungan 3  
Lengan kanan diayun ke belakang.
  - 5) Hitungan 4  
Lengan kanan diayun ke depan.
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan. Lihat gambar berikut.



Gambar 7.3 Gerakan latihan I

### b. Latihan II (ayunan kedua tangan ke belakang dan ke depan)

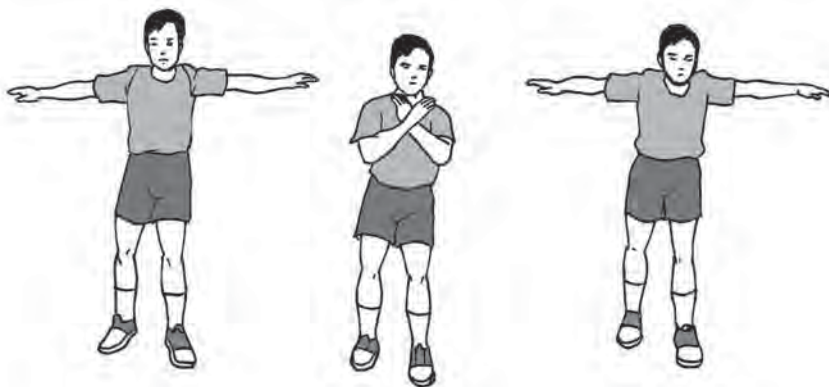
- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Hitungan 1  
Kedua lengan diayun ke belakang samping kiri.
- 3) Hitungan 2  
Kedua lengan diayun kembali ke depan.
- 4) Hitungan 3  
Kedua lengan diayun ke belakang samping kanan.
- 5) Hitungan 4  
Kedua lengan diayun kembali ke depan. Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.



Gambar 7.4 Gerakan latihan II

c. *Latihan III (ayunan lengan silang dan rentang di muka badan)*

- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan telentang.
- 2) Hitungan 1  
Kedua lengan disilangkan di muka dada.
- 3) Hitungan 2  
Kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.

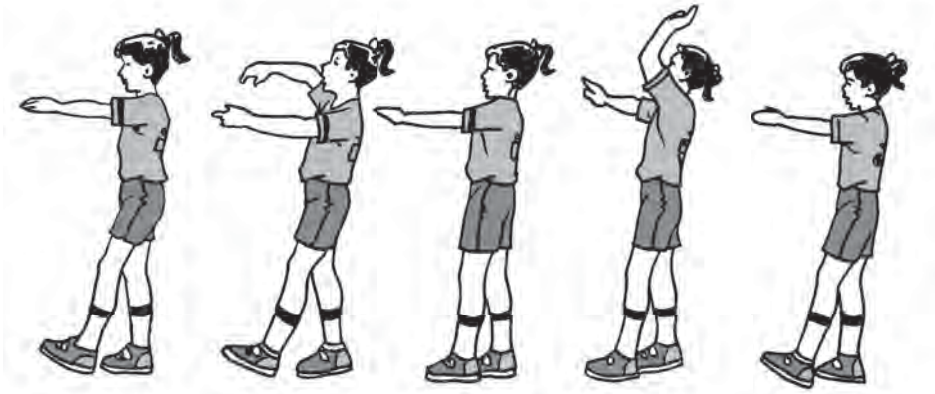


Gambar 7.5 Gerakan latihan III

d. *Latihan IV (ayunan satu lengan melingkar di atas kepala)*

- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Hitungan 1  
Lengan kanan diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala. Badan meliuk ke belakang.

- 3) Hitungan 2  
Tegak langkah kaki kanan. Kedua lengan lurus ke depan.
- 4) Hitungan 3  
Lengan kiri diayun melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala. Badan meliuk ke belakang.
- 5) Hitungan 4  
Tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.



*Gambar 7.6 Gerakan latihan IV*

## B. Senam Irama Menggunakan Alat (Simpai)

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan dapat mempraktikkan senam irama dengan menggunakan alat (simpai).

Latihan gerak senam irama menggunakan simpai termasuk pada senam irama dengan alat. Pada pembahasan kali ini, akan dipelajari gerakan senam menggunakan simpai.

### 1. Ukuran Simpai

Simpai terbuat dari kayu, pipa aluminium ataupun plastik. Ukuran simpai bermacam-macam, tapi umumnya sekitar: lebar 1 inci, diameter dalam lingkaran adalah 27 inci. Apabila ada, Anda dapat juga menggunakan bahan dari rotan.

### 2. Gerak Dasar

Melakukan gerakan dengan simpai harus halus, mengalir, dengan gerakan lengan, tungkai, dan badan terkoordinasikan dengan gerakan simpai. Adapun gerakan dasarnya, yaitu sebagai berikut.

a. *Gerakan mengayun*

Mengayun dilakukan dengan lengan lurus dan gerakan di mulai dari bahu. Apabila simpai diayun pada bidang frontal menyilang di depan badan, lebih baik menggunakan pegangan menghadap belakang. Gerakan mengayun simpai dapat menggunakan satu tangan, atau dengan kedua tangan.

b. *Gerakan melompat*

Bila simpai diayun ke depan dan lompatan ke dalam simpai, lengan harus lurus. Keluar dari simpai lengan bengkok dan di akhir gerakan lengan lurus lagi. Apabila ayunan simpai ke belakang maka gerakan adalah sebaliknya.

c. *Gerakan melingkar*

Gerakan melingkar dimulai dari pergelangan tangan. Gerakan melingkar dilakukan di depan atau di belakang badan, dapat dimulai dengan simpai berputar ke dalam atau ke luar.

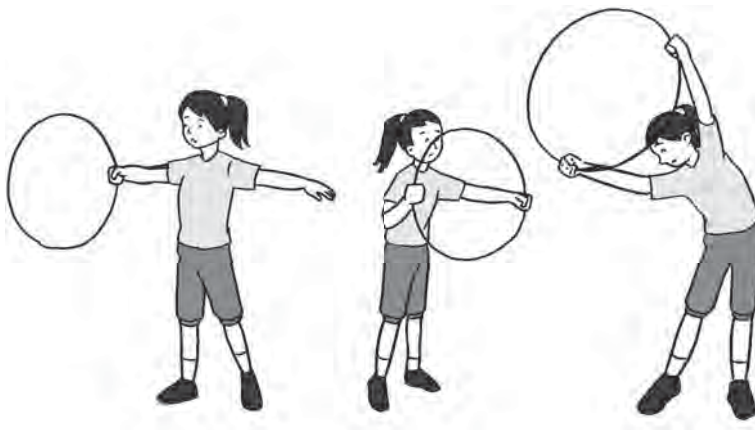
d. *Gerakan melambung*

Gerakan melambung dapat dimulai dari bahu atau pergelangan tangan. Lepaskan simpai pada akhir dari ayunan, dan tangkap simpai di antara ibu jari dan telunjuk.

### 3. *Macam-macam Gerakan Menggunakan Simpai*

a. *Gerakan mengayun dan melenting*

- 1) Kedua lengan di samping mendatar, simpai di tangan kanan, tangan menghadap ke belakang, kaki terbuka, dan berat di kaki kanan.

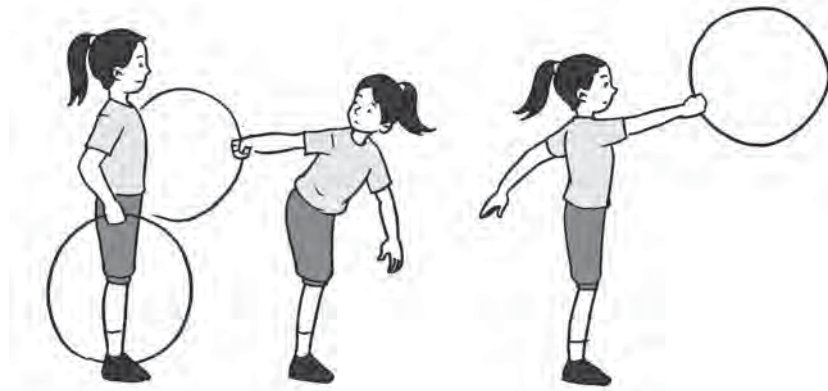


Gambar 7.7 Geakan mengayun dan melenting

- 2) Ayun simpai ke bawah di depan badan, ke kiri, tangkap dengan tangan kiri, tangan kanan menghadap ke depan. Pindah berat ke kiri, badan atas lenting ke kanan. Ayun simpai ke atas kepala ke kiri dan kembali ke posisi semula.

*b. Mengayun ke depan dan belakang*

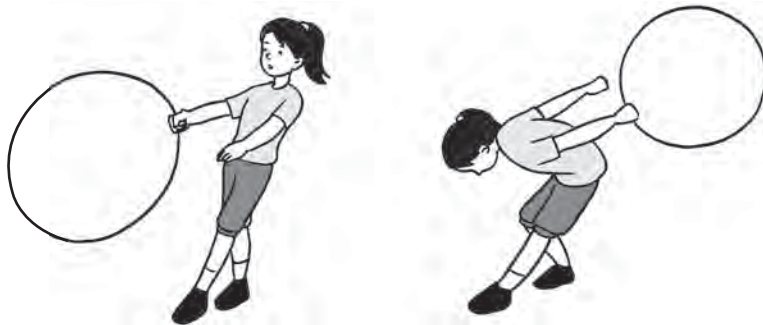
- 1) Berdiri dengan kaki rapat, simpai di tangan kanan di samping badan, tangan menghadap ke dalam.
- 2) Ayun simpai ke depan dan ke belakang, ganti tangan.



*Gambar 7.8 Gerakan mengayun ke depan dan belakang.*

*c. Ballet Point*

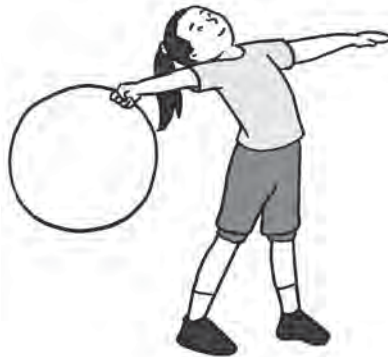
- 1) Berdiri dengan kaki kiri ke depan, simpai di samping kanan, tangan hadap ke dalam.
- 2) Membungkuk sambil membengkokkan kaki kanan, ayun simpai ke belakang, ganti simpai ke tangan kiri, ayun simpai ke depan, dan pindahkan berat badan ke kaki kiri di depan.
- 2) Ganti gerakan dari tangan kiri.



*Gambar 7.9 Gerakan Ballet Point*

d. *Melenting ke belakang*

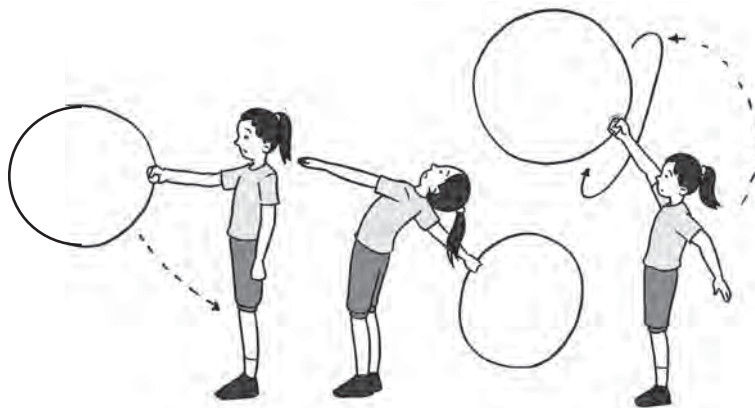
- 1) Berdiri, kaki kiri ke depan, simpai di tangan kanan, telapak menghadap ke atas.
- 2) Ayun simpai ke atas di depan badan, kedua lengan diayun ke depan.
- 3) Biarkan lengan kiri lurus di depan, dengan lentingan badan ke belakang, bawa simpai ke belakang.
- 4) Ayun simpai ke sikap permulaan.



Gambar 7.10 Gerakan melenting ke belakang

e. *Gelombang badan*

- 1) Berdiri kaki rapat, kedua lengan diangkat ke depan, simpai pada tangan kanan, menghadap ke dalam.
- 2) Ayun simpai ke bawah, belakang, atas sambil melakukan gelombang badan.
- 3) Berakhir dengan tangan menghadap ke luar.
- 4) Putar simpai keluar dua kali dan kembali ke posisi asal, tangan menghadap ke dalam.

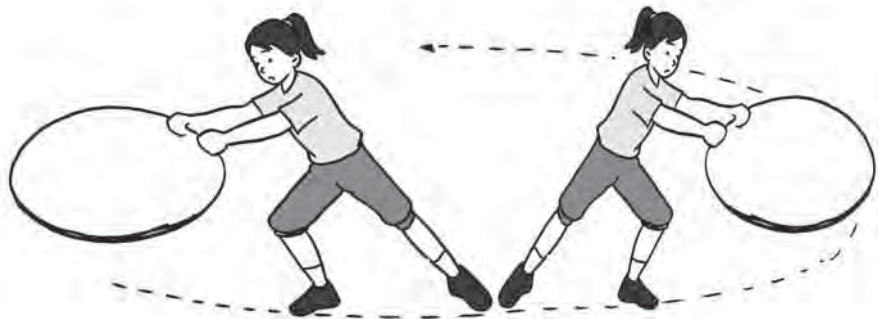


Gambar 7.11 Gerakan gelombang badan



*f. Ayun mendatar di depan belakang*

- 1) Berdiri, simpai dipegang di sebelah kanan dengan dua tangan, tangan ke dalam secara horizontal.
- 2) Ayun simpai datar ke samping kiri, berat badan ke kiri, putar simpai ke belakang. Pindahkan berat badan dan ayun simpai ke posisi asal.



*Gambar 7.12 Gerakan mendatar di depan dan belakang*

*g. Putar simpai meregang ke samping*

- 1) Kaki berdiri kaki terbuka, simpai dipegang frontal di kiri, tangan kanan hadap depan dan tangan kiri hadap belakang.
- 2) Tangan kanan melintas ke atas kiri, simpai berputar setengah, dan meregang ke kiri sambil berat pindah ke kiri. Ganti arah gerakan dan kembali ke asal.



*Gambar 7.13 Gerakan putar simpai ke samping*



*h. Putar mendatar*

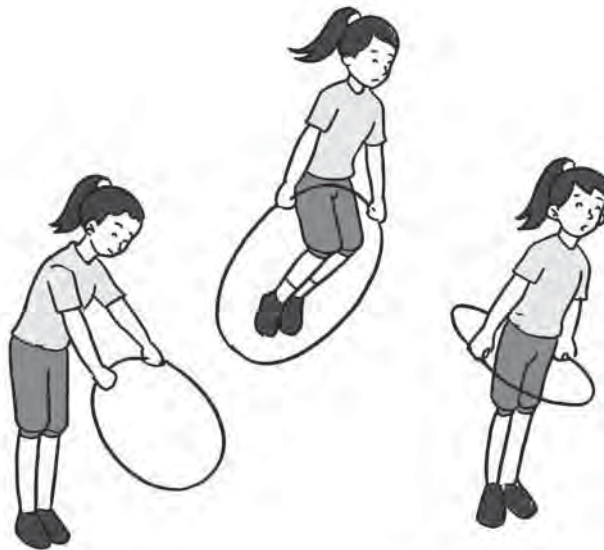
- 1) Berdiri, pegang simpai dengan dua tangan di depan badan, lengan mendatar, telapak tangan ke dalam. Pegang simpai dengan tiga jari, ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.
- 2) Gerakkan jari-jari, putar simpai ke dalam dan keluar.



*Gambar 7.14 Gerakan putar mendatar*

*i. Lompat depan*

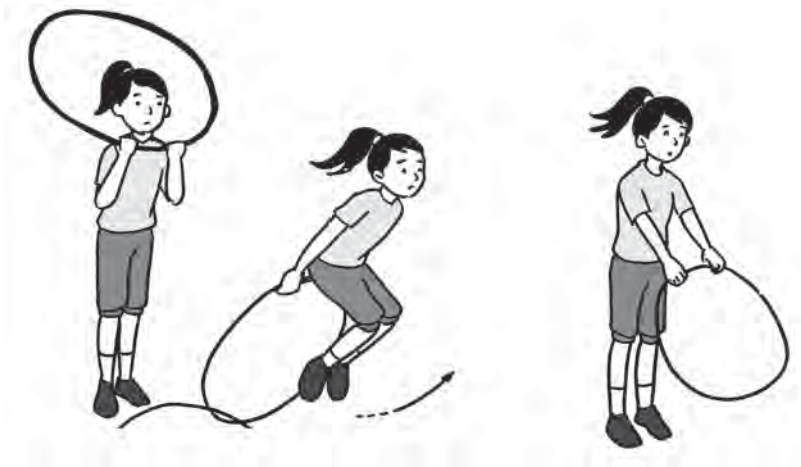
- 1) Berdiri, simpai di depan badan, tangan datar, telapak ke bawah.
- 2) Ayunan simpai ke bawah dan melompat seperti pada lompat tali.



*Gambar 7.15 Gerakan lompat depan*

j. *Lompat belakang*

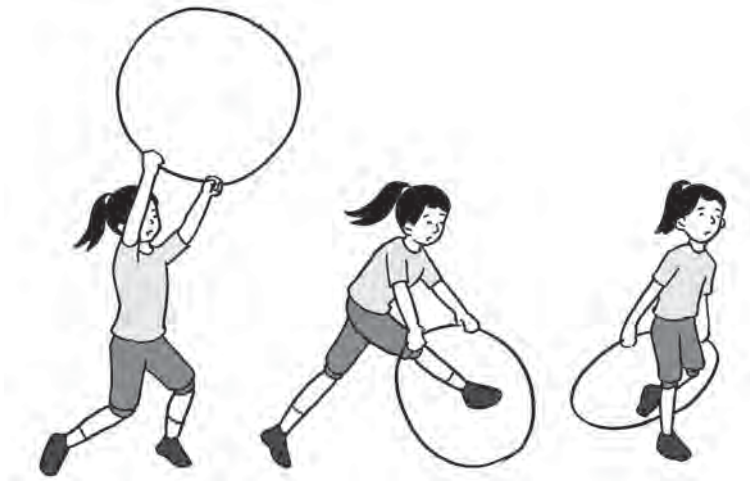
- 1) Berdiri, simpai dipegang di atas kepala, telapak ke atas.
- 2) Ayun simpai ke bawah di belakang badan, dan lompat seperti lompat tali.



Gambar 7.16 Gerakan lompat belakang

k. *Leap dengan kaki belakang bengkok*

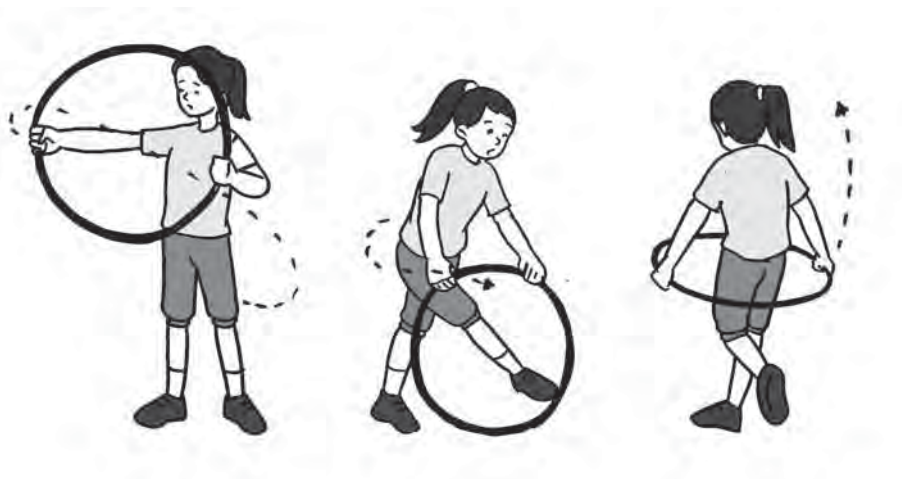
- 1) Berdiri, simpai dipegang dengan dua tangan di depan serong atas.
- 2) Telapak ke dalam.
- 3) Lari tiga langkah ke depan, bawa simpai ke bawah, leap ke simpai dengan kaki kanan, dan lutut kiri bengkok ke belakang.



Gambar 7.17 Gerakan leap

### I. Waltz Turn

- 1) Tangan mendatar ke samping kanan, tangan kanan menghadap ke depan, tangan kiri menghadap ke belakang.
- 2) Kaki kiri langkah ke kiri, ayun simpai ke bawah di depan dan melangkah ke dalam dengan kaki kanan, putar ke kiri dan melangkah kaki kiri ke dalam simpai ke kanan.
- 3) Berakhir berdiri dalam simpai dari belakang ke atas kepala, telapak tangan menghadap ke depan, putar simpai ke bawah, dan kembali ke posisi semula.



Gambar 7.18 Gerakan waltz turn



## Rangkuman

- Senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, misalnya dengan menggunakan tepukan tangan, ketukan, nyanyian, musik, dan sebagainya. Untuk dapat melakukan gerakan senam irama dengan baik, tentunya kita harus mengetahui gerakan-gerakan dasar senam irama.
- Latihan beberapa macam ayunan tangan dan langkah secara bervariasi mengikuti irama dan latihan gerak senam irama menggunakan simpai merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan senam irama.



## Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini materi manakah yang Anda kuasai?
2. Adakah materi yang sulit untuk Anda praktikkan?
3. Berlatihlah bersama teman dan berusahalah seoptimal mungkin dalam setiap latihan!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai seperti apa yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan atau kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Nama induk organisasi senam dunia adalah ....
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
2. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
  - a. Persani
  - b. PSSI
  - c. Perbasasi
  - d. PBVSI
  - e. PCSI
3. *Gymnastic* berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
4. Gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, disebut ....
  - a. senam lantai
  - b. senam alat
  - c. senam irama
  - d. taiso
  - e. tarian
5. Senam yang dikembangkan dari senam irama adalah ....
  - a. ritmik sportif
  - b. artistic aerobic
  - c. aerobic
  - d. general gymnastic
  - e. sport aerobic

6. Berikut ini bahan simpai, kecuali ....
  - a. kayu
  - b. pipa
  - c. pipa aluminium
  - d. besi
  - e. rotan
7. Bapak olahraga senam adalah ....
  - a. Johan Basedow
  - b. Pehr Hendrik Ling
  - c. William G. Morgan
  - d. Johan C.F. Guthmuths
  - e. Elli Bjorkstan
8. Ukuran lebar simpai adalah ....
  - a. 1 inci
  - b. 2 inci
  - c. 3 inci
  - d. 4 inci
  - e. 5 inci
9. Diameter lingkaran simpai adalah ....
  - a. 25 inci
  - b. 26 inci
  - c. 27 inci
  - d. 28 inci
  - e. 29 inci
10. Pada latihan ayunan tangan I gerakan sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, merupakan bagian dari ....
  - a. sikap awal
  - b. hitungan 1
  - c. hitungan 2
  - d. hitungan 2
  - e. hitungan 4

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikanlah dan lakukanlah perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah cara-cara gerakan langkah ganti (Wisselpas)!
2. Praktikkanlah cara-cara gerakan ayunan tangan, lakukanlah bergantian dengan teman Anda!
3. Lakukanlah dengan baik gerakan mengayun dan melenting dengan menggunakan alat bantu sampai!

\* \* \*

# Bab 8

## Renang dan Loncat Indah



Sumber: images.google.co.id



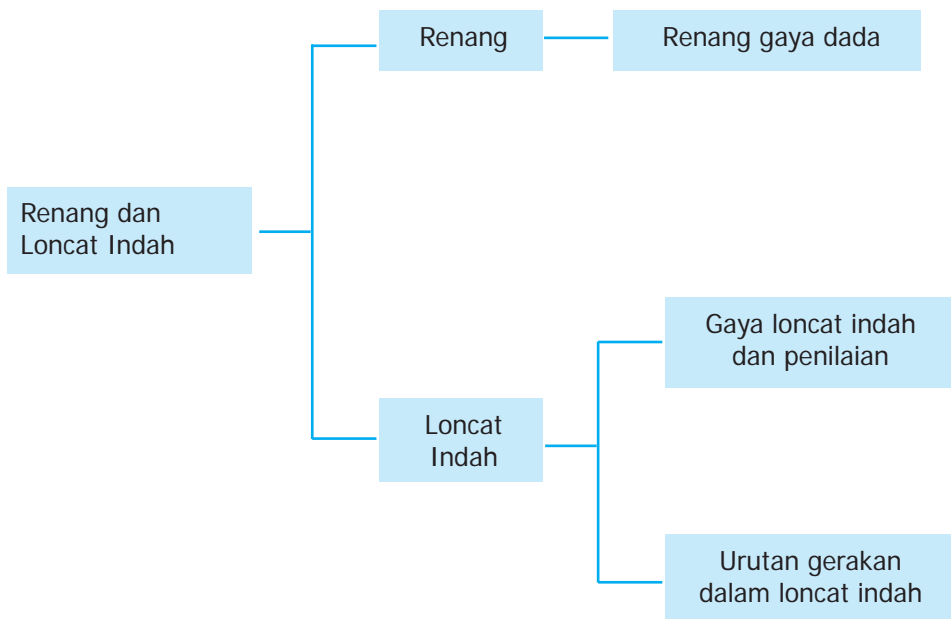
### Kata Kunci

*Breast stroke*  
*Back crawl*  
*Salto*  
*Diving*  
*Crawl*  
*Butterfly*

Ada beberapa macam olahraga air yang dapat kita lakukan di kolam renang, di antaranya adalah renang dan loncat indah. Beberapa teknik dasar dalam kedua olahraga air tersebut harus kita kuasai sebelum akhirnya menjadi seorang yang mahir. Teknik-teknik dasar juga perlu dipelajari untuk menghindari kecelakaan saat berada di dalam air.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Renang

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan renang gaya dada dengan benar.

---

### 1. Renang Gaya Dada

Olahraga renang sangat baik untuk memelihara kesehatan tubuh. Selain itu, dengan berolahraga renang, kita dapat mencari kepuasan dan kesenangan (rekreasi) juga sebagai alat untuk mencapai prestasi olahraga.

Sesuai dengan peraturan renang yang ditetapkan oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), olahraga renang terdiri atas gaya bebas (*crawl*), gaya punggung (*back crawl*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*). Gaya yang akan kita bahas secara mendalam pada bab ini adalah gaya dada.

Renang gaya dada sering disebut dengan istilah *breast stroke*. Apabila kita melihat sepintas gerakan renang gaya dada hampir mirip dengan gerakan katak. Oleh karena itu, renang gaya dada sering disebut juga renang gaya katak.

Berdasarkan tekniknya, renang gaya dada dapat dibagi menjadi lima bagian, yaitu sikap badan di atas air, gerakan tungkai atau kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan.

#### *Latihan Renang Gaya Dada*

Latihan renang gaya dada dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Kedua kaki menjepit atau dikaitkan pada pinggiran kolam, sedangkan lengan dan badan lurus sejajar air.
- 2) Kedua lengan ditarik keluar atau ke samping sampai berjarak kira-kira 30 cm.
- 3) Membengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar seperlunya, kemudian menarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai sejajar dengan bahu, dengan posisi siku tinggi.
- 4) Memutar telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada, kedua siku merapat di bawah dada, gerakan dilakukan dengan kuat.
- 5) Setelah kedua telapak tangan dan kedua siku merapat di bawah dada, dorong kedua lengan lurus ke depan, kemudian usahakan kedua lengan rileks dalam posisi horizontal.



a. *Sikap Badan di Atas Air*

Sikap badan pada saat melakukan renang gaya dada adalah badan tetelungkup dan mendatar pada permukaan air. Seluruh anggota badan harus rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang sia-sia. Ketika meluncur badan harus dalam posisi mendatar pada permukaan air, sedangkan pada saat mengambil napas badan sedikit menurun dari permukaan air. Sementara itu, kepala terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.

b. *Gerakan Tungkai atau Kaki*

Gerakan tungkai atau kaki pada renang gaya dada diawali dengan kaki lurus ke belakang dan rapat, kemudian kedua kaki ditarik, sedangkan kedua tumit tetap berdekatan. Sementara itu, kedua lutut terpisah kira-kira selebar bahu. Gerakan menarik kedua kaki ini harus perlahan-lahan karena ini merupakan gerakan kontra. Selanjutnya, kedua kaki dibuka dan ditutup kembali dengan cepat dan merupakan pukulan cambuk sehingga kedua kaki lurus dan rapat kembali. Dengan gerakan yang cepat dan pukulan cambuk ini, badan akan meluncur ke depan. Pada saat gerakan meluncur, tahanan ke muka kecil sekali karena kedua kaki dan kedua lengan lurus ke depan. Setelah gerakan maju berkurang, gerakan menarik kedua kaki dan gerakan mencambuk diulang lagi.

c. *Gerakan Tangan atau Lengan*

Gerakan tangan dalam gaya dada pada prinsipnya terbagi menjadi dua tahap, yaitu gerakan menarik dan kembali.

Pada saat melakukan gerakan menarik kedua tangan, kedua siku menyamping, kedua tangan terpisah melebar sampai kedua tangan di bawah dagu. Ketika menarik kedua lengan, kepala terangkat untuk mengambil napas, kemudian telapak tangan menghadap ke bawah, sedangkan kedua lengan diluruskan kembali ke depan bersamaan dengan memasukkan kepala ke dalam air untuk mengeluarkan napas. Gerakan menarik harus dilakukan dengan kuat agar badan dapat meluncur ke depan. Pada gerakan kembali harus dilakukan dengan perlahan-lahan karena gerakan ini merupakan gerakan kontra.

d. *Pengambilan Napas*

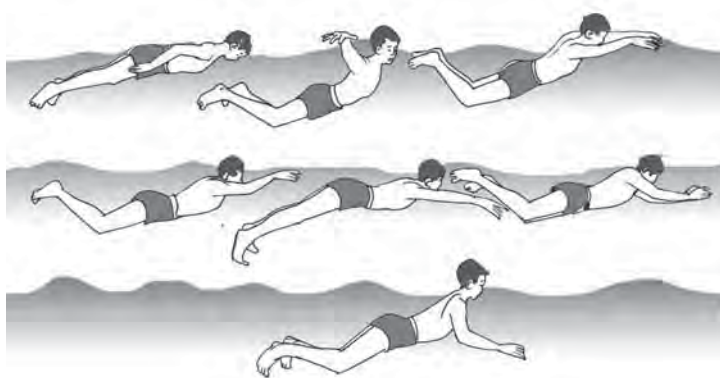
Pengambilan napas dalam renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan napas dilakukan pada saat mengangkat kepala keluar dari permukaan air, sedangkan untuk mengeluarkan napas dilakukan ketika kepala masuk ke dalam air. Dengan demikian, pada akhir gerakan menarik oleh kedua

tangan, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air untuk segera mengambil napas. Sementara itu, ketika kedua tangan diluruskan kembali, kepala masuk kembali ke dalam air dan pada saat itu mengeluarkan napas. Pengambilan napas dilakukan melalui mulut atau mulut dan hidung.

e. *Koordinasi dan Kombinasi Gerakan*

Gerakan koordinasi dan kombinasi baru dapat dilakukan setelah gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pengambilan napas dapat dilakukan dengan baik, benar, dan lancar. Dalam gerakan koordinasi harus dilakukan secara utuh dan menyeluruh sehingga gerakan renang gaya dada itu terkoordinasi dengan baik. Koordinasi dan kombinasi gerakan itu adalah sebagai berikut.

- 1) Gerakan badan meluncur maju atau berakhirnya kedua kaki, menutup dengan gerakan cambuk, kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air, dan telapak tangan menghadap ke belakang.
- 2) Kedua tangan ditarik, kepala khususnya mulut keluar di atas permukaan air untuk mengambil napas melalui mulut, dan kedua kaki tetap lurus ke belakang.
- 3) Tarikan kedua lengan setelah sampai pada bagian bawah dada akan menuju dagu, kedua kaki mulai ditarik ke depan dan dibuka.
- 4) Kedua kaki melakukan gerakan menutup, bersamaan dengan kedua tangan mulai akan meluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air.
- 5) Kedua kaki mengakhiri gerakan menutup dengan cambukan pada pergelangan kaki, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air diikuti dengan mengeluarkan napas melalui mulut atau hidung.



*Gambar 8.1 Berbagai gerakan koordinasi*

f. *Start atau Pemberangkatan dalam Perlombaan Renang Gaya Dada*

Dalam perlombaan renang, *start* adalah pemberangkatan awal untuk melakukan renang yang merupakan suatu keharusan dalam perlombaan. Ada dua jenis *start* pada olahraga renang, yaitu *start* meloncat atau *gras start* dan *start rock crawl*. *Start* pada prinsipnya harus dilakukan sebaik mungkin. Keterlambatan melakukan *start* merupakan satu kerugian bagi perenang.

Berikut adalah cara-cara untuk melakukan *start* meloncat atau *gras start*.

1) Permulaan

Perenang berdiri di atas *block start* menghadap ke arah kolam. Kaitkan atau rapatkan jari-jari kaki pada pinggiran atau tepi tempat *start*. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lututnya ditekuk. Badan membungkuk ke bawah depan kolam. Kedua lengan lurus ke bawah selebar bahu, pandangan ke bawah depan  $\pm 1$  meter konsentrasi menjaga keseimbangan.

2) Gerakan

Kedua kaki dihentakkan atau ditolakkan ke arah kolam hingga kedua tungkai lurus. Kedua lengan lurus di samping telinga, ibu jari saling berdekatan, dan telapak tangan menghadap ke kolam. Jari-jari rapat lurus ke depan. Posisi seluruh badan dan kaki sebelum melakukan gerakan renang, diawali dengan sikap meluncur untuk menyempurnakan posisi tubuh, dalam posisi ruang, kemudian dilanjutkan berenang.

Gema Olahraga

*Start* meloncat dipergunakan dalam lomba renang gaya dada, bebas, dan kupu-kupu. Perhatikan sudut masuk pada saat sedang melakukan *start* itu dan jagalah keseimbangan tubuh melayang menuju air.

g. *Peraturan Pertandingan Renang Gaya Dada*

Di Indonesia, pertandingan renang diselenggarakan berdasarkan peraturan yang ditetapkan oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang bersumber dari peraturan internasional. Jenis perlombaan yang diadakan untuk renang gaya dada di antaranya jarak perlombaan renang. Jarak perlombaan renang antara 100 dan 200 meter untuk putra dan putri. Selain itu, ada pula perlombaan gaya ganti perseorangan dan gaya ganti beranting atau estafet. Untuk kedua gaya ganti tersebut, diperlombakan gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas.

Beberapa peraturan yang harus dipatuhi oleh perenang gaya dada, antara lain sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan harus didorongkan ke muka bersama dari arah dada di bawah permukaan air, lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris.
- 2) Badan harus tetap menelungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air.
- 3) Kedua kaki ditarik bersama ke arah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris, dan dalam bidang yang sama datar. Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dalam bidang yang vertikal tidak diperkenankan.
- 4) Menyentuh dinding pada waktu pembalikan atau finis harus dilakukan dengan kedua tangan secara serempak dan sama tinggi dan dengan kedua bahu dalam sikap mendarat.
- 5) Berenang di bawah permukaan air dilarang, kecuali untuk satu kali gerakan lengan dan satu kali gerakan kaki sesudah *start* dan pembalikan.

## B. Loncat Indah

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- memahami teknik-teknik dasar loncat indah.

Selain renang, cabang olahraga air yang juga banyak digemari adalah loncat indah atau *fancy diving*. Olahraga ini merupakan perpaduan dari beberapa gerakan senam dan kelenturan tubuh yang diperagakan di atas air. Beberapa gerakan senam yang diperagakan, antara lain salto ke depan, salto ke belakang, salto ke dalam, skrup, dan lain-lain.

Olahraga loncat indah di Indonesia berada di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Walaupun demikian, loncat indah mempunyai teknik dan gaya tersendiri yang berbeda dengan renang.



Sumber: indonesian.cri.cn

*Gambar 8.2 Loncat indah merupakan perpaduan beberapa gerakan senam dan kelenturan tubuh yang dilakukan di atas air.*

## 1. Gaya Loncat Indah dan Penilaian

Gerakan yang indah dalam salah satu cabang olahraga air ini terbagi ke dalam enam gaya, yaitu:

- forward dive* atau badan menghadap air,
- backward dive* atau badan menghadap papan,
- reverse dive* atau badan menghadap air,
- inward dive* atau badan menghadap papan,
- twist dive* atau badan melakukan perubahan arah ketika masuk ke air, dan
- armstand dive* atau posisi kepala di bawah dengan tangan memegang papan.

Dalam sebuah perlombaan, seorang peserta harus memberi keterangan pada para pencatat lomba mengenai gaya apa yang akan dilakukan paling lama 24 jam sebelum perlombaan tersebut dimulai.

Gerakan pada peserta loncat indah dinilai oleh juri. Pada awalnya, gerakan yang dinilai adalah tahap akhir loncatan yang dilihat berdasarkan besar kecilnya riak air ketika peserta masuk ke dalam air. Akan tetapi, sekarang ini juri menilai hal-hal lain, seperti penerapan teknik loncatan, gerakan memutar tubuh, dan gerakan salto sebelum masuk ke air. Nilai tertinggi yang diberikan oleh juri adalah 10.

Teknik loncat indah dapat dipelajari oleh setiap orang yang memiliki potensi dan kemauan. Seorang pemula sebaiknya tidak langsung melakukan loncatan dari menara loncat. Untuk latihan awal dapat dilakukan dengan melakukan loncatan dari samping kolam. Mulailah dengan gerakan-gerakan loncat yang sederhana. Misalnya, salto ke depan atau salto ke belakang. Sebelum melakukan loncatan, pastikan kolam renang memiliki kedalaman yang cukup.



### Rangkuman

- Di Indonesia, renang dan loncat indah berada di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).
- Renang gaya dada disebut juga *breast stroke*.
- Teknik gerakan renang perlu kita kuasai untuk menghindari cedera dan tetap aman di air.
- Loncat indah disebut juga *fancy diving*.

- Terdapat enam gaya dalam loncat indah, yaitu *forward dive*, *backward dive*, *reverse dive*, *inward dive*, *twist dive*, dan *armstand dive*.
- Empat gerakan yang harus dilakukan oleh seorang peloncat indah adalah: gerakan permulaan, meloncat, gerakan di udara, dan gerakan memasuki air.



## Refleksi

1. Coba lakukan renang gaya dada berdasarkan teknik-teknik yang telah Anda pelajari!
2. Apa saja yang akan Anda persiapkan agar olahraga air berlangsung aman?
3. Coba lakukan loncat indah dari papan satu meter dan mintalah teman Anda untuk memberi pendapat!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai seperti apa yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai disiplin dan kerja sama?



## Tugas

Setelah Anda mempelajari teknik-teknik dasar loncat indah, sekarang cobalah praktikkan loncat indah dengan gaya salto ke depan yang diikuti oleh semua siswa. Untuk latihan awal, loncatan dapat dilakukan dari samping kolam. Pastikan kolam renang memiliki kedalaman yang cukup. Setelah itu, guru Anda akan memberikan penilaian terhadap masing-masing siswa yang melakukan loncatan.



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Organisasi renang di Indonesia adalah ....
  - a. PBVSI
  - b. Perbasi
  - c. PRSI
  - d. Percasi
  - e. Perbasasi
2. Gaya dada dalam renang disebut juga ....
  - a. back crawl
  - b. crawl
  - c. breast stroke
  - d. dolphin
  - e. arm breast
3. Gerakan kaki saat melakukan renang gaya dada adalah ....
  - a. buka dan tutup
  - b. memukul-mukul
  - c. mencambuk
  - d. menolak ke atas
  - e. mengambang
4. Prinsip renang gaya dada yaitu gerakan menarik dan kembali merupakan prinsip dari ....
  - a. posisi badan
  - b. gerakan lengan
  - c. gerakan kaki
  - d. pengambilan napas
  - e. koordinasi gerakan
5. Posisi badan renang gaya dada ....
  - a. tertelungkup mendatar pada permukaan
  - b. kepala masuk ke air kira-kira 80%
  - c. seluruh anggota badan tegang
  - d. posisi badan lebih tinggi dari kaki
  - e. seluruh anggota badan sejajar
6. Loncat indah disebut juga ....
  - a. fancy diving
  - b. diving
  - c. scuba diving
  - d. breast stroke
  - e. salto
7. Berikut ini bukan merupakan gerakan dalam loncat indah adalah ....
  - a. salto ke depan
  - b. salto ke belakang
  - c. arabesque
  - d. skrup
  - e. salto ke dalam

8. Gaya loncat indah dengan posisi kedua di bawah disebut ....
  - a. twist dive
  - b. forward dive
  - c. backward dive
  - d. armstand dive
  - e. reverse dive
9. Berikut ini bukan merupakan gerakan yang harus dilakukan peloncat indah adalah ....
  - a. gerakan permulaan
  - b. meloncat
  - c. gerakan di udara
  - d. gerakan memasuki air
  - e. gerakan di bawah air
10. Gerakan yang dilakukan sebelum memasuki air disebut gerakan ....
  - a. meloncat
  - b. di udara
  - c. permulaan
  - d. di bawah air
  - e. penilaian

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukanlah perintah di bawah ini!

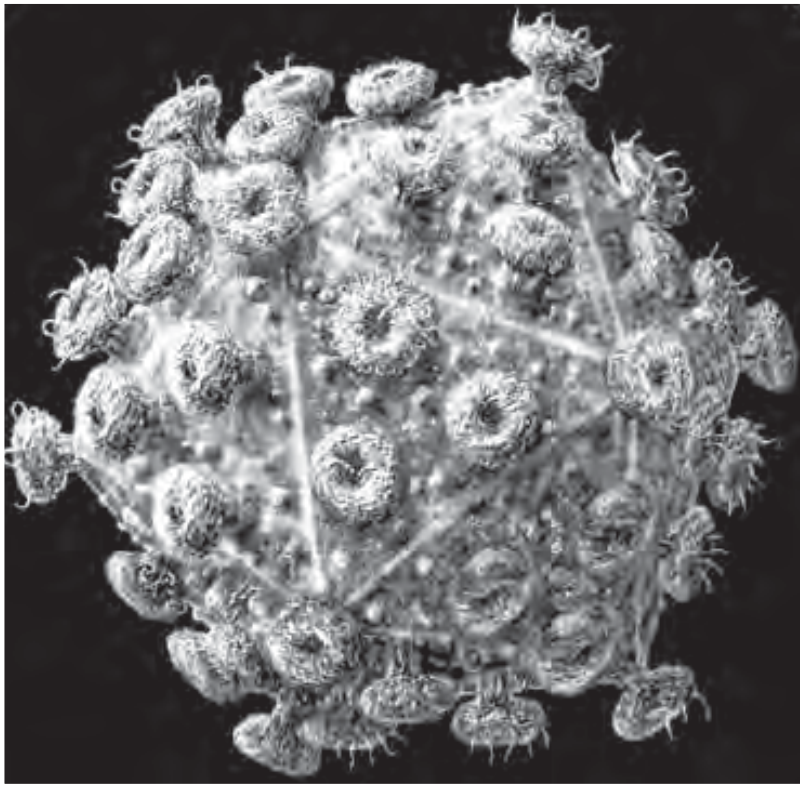
1. Dengan bimbingan gurumu, praktikkan di kolam renang gerakan latihan renang gaya dada!
2. Lakukan juga gerakan pengambilan napas!
3. Praktikkan di kolam renang dengan bantuan guru olahraga urutan dalam gerakan loncat indah!

\* \* \*



# Bab 9

## Budaya Hidup Sehat



Sumber: [www.healthinitiative](http://www.healthinitiative)



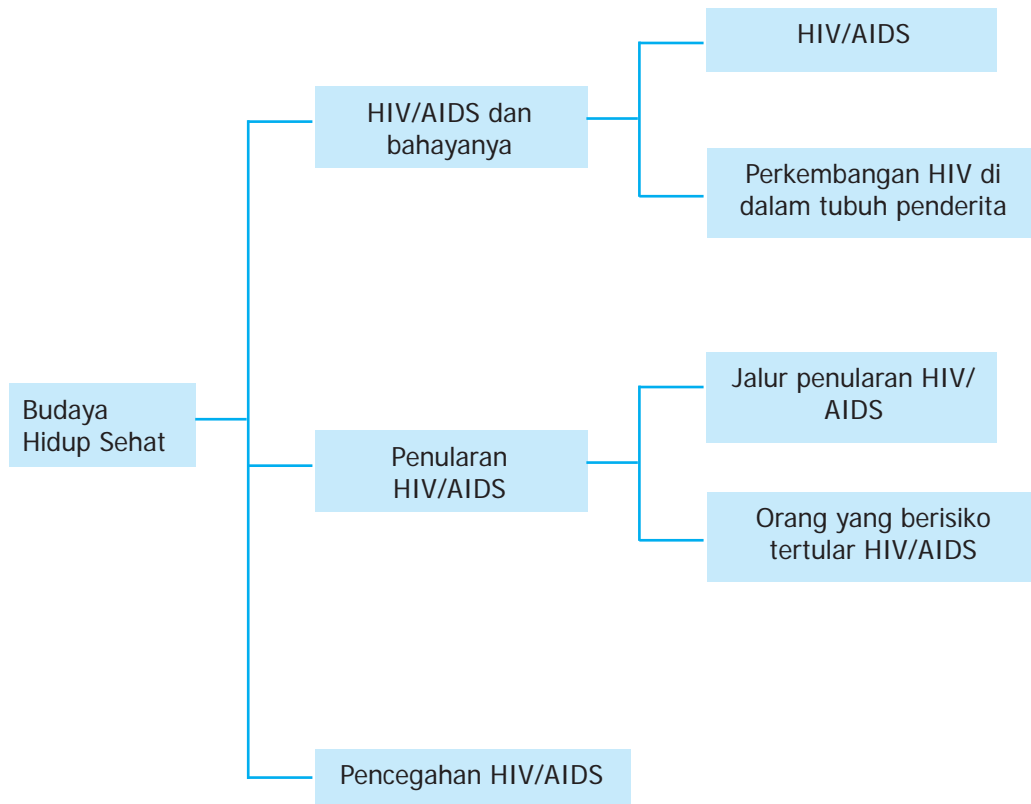
### Kata Kunci

Virus  
Mutasi  
Carrier  
Seksual  
Antibodi  
Infeksi  
Akut

Sekarang ini, jumlah penderita AIDS semakin meningkat. Fakta tersebut seharusnya menggugah kesadaran kita untuk memahami bahaya yang ada di balik penyakit yang disebabkan oleh virus HIV ini. Selain itu, kita juga perlu mengetahui bagaimana AIDS bisa menular sehingga kita dapat melakukan beberapa tindakan untuk menghindari penularan HIV/AIDS.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. HIV/AIDS dan Bahayanya

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- memahami arti pentingnya hidup sehat;
- menerapkan budaya hidup sehat.

---

Seperti kita ketahui, jumlah penderita AIDS semakin meningkat dari waktu ke waktu. Kenyataan tersebut tentunya menjadi sesuatu yang memprihatinkan bagi kita semua. Meskipun demikian, masih banyak di antara kita yang kekurangan informasi mengenai penyakit yang disebabkan oleh serangan virus HIV ini.

### 1. HIV/AIDS

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immuno Deficiency Syndrome*. AIDS merupakan kumpulan gejala-gejala penyakit pada seseorang karena berkurangnya sistem kekebalan tubuh akibat serangan HIV. HIV mempunyai kemampuan mengubah diri sehingga mudah melakukan mutasi bila suatu kondisi tidak menguntungkan hidupnya. HIV hanya bisa hidup pada cairan/jaringan tubuh manusia. HIV masuk ke dalam pembuluh darah melalui “pintu masuk” berupa luka pada tubuh, kemudian menyerang sel-sel kekebalan tubuh sehingga sistem pertahanan tubuh penderita mengalami kelumpuhan.

AIDS merupakan penyakit baru dan unik yang ditemukan pertama kali tahun 1981 di kalangan pria homoseksual Amerika Serikat. Kala itu ditemukan gejala *pneumonia* yang disebabkan parasit yang disebut *pneumocystis carinii*. Ternyata gejala ini disertai dengan penurunan berat badan. Barulah pada tahun 1983, para ilmuwan menjawab misteri penyebab penyakit ini dan pada tahun 1986, WHO menetapkan HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) sebagai penyebabnya.

AIDS perlu diwaspadai sebab (1) merupakan penyakit menular yang cepat mendunia dan dapat diderita oleh siapa saja; (2) angka kasus AIDS merupakan fenomena “gunung es”; (3) belum ditemukan obat atau vaksin pencegahan; (4) perilaku yang berisiko tinggi tertular HIV bervariasi di semua negara; (5) seseorang dapat terinfeksi tanpa disadarinya sehingga menjadi sumber penularan secara diam-diam (*carrier*); (6) masih kurangnya informasi kepada masyarakat; (7) banyak diderita oleh mereka yang sedang dalam usia produktif (15 – 55 tahun) dan menyebabkan kematian.

Di Indonesia, peningkatan jumlah penderita AIDS disebabkan oleh (1) industri seks komersial tersebar luas; (2) tingginya kasus penyakit menular seksual di kalangan pekerja seks komersial; (3) tingginya mobilitas pekerja seks antarkota dan antarpulau; dan (4) terjadi pergeseran nilai terhadap seksualitas.

Bila seseorang terinfeksi HIV maka hampir di seluruh cairan tubuhnya mengandung HIV tetapi dengan jumlah berbeda-beda. Walaupun demikian, yang terbukti dapat menularkan adalah HIV yang terdapat di darah, air mani, dan cairan *cervix* atau *vagina*. HIV menular melalui “pintu masuk” berupa luka, luka borok, dan yang memungkinkan terjadinya pertukaran cairan tubuh yang mengandung virus ke peredaran darah orang yang belum terinfeksi.

## 2. *Perkembangan HIV di Dalam Tubuh Penderita*

Virus HIV mengalami perkembangan di dalam tubuh penderita. Setelah 5–10 tahun tertular HIV, penderita mulai menunjukkan gejala bermacam penyakit yang disebabkan oleh rendahnya daya tahan tubuh sehingga ia menderita penyakit AIDS (*Acquired Immuno Deficiency Syndrome*).

Penyakit AIDS bukan merupakan penyakit keturunan, tetapi penyakit ini diperoleh akibat terinfeksi HIV. Dalam tubuh manusia, terdapat sel-sel darah putih yang berfungsi melawan dan membunuh kuman atau bibit penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Jika seseorang terserang virus HIV, sel-sel darah putih dihancurkan oleh virus tersebut sehingga tidak mampu lagi melawan kuman penyakit dan mudah terserang penyakit infeksi lain.

Penyakit ringan seperti influenza akan menjadi semakin parah bila menyerang pengidap HIV/AIDS. Kematian dapat terjadi karena penyakit infeksi lain yang tidak dapat disembuhkan.

Tahapan-tahapan HIV menjadi AIDS memiliki gejala-gejala sebagai berikut:

### a. *Tahap awal infeksi HIV*

Gejala yang timbul pada tahap ini adalah influenza (demam, lemah, lesu, sendi terasa nyeri, batuk, nyeri tenggorokan, dan pembesaran kelenjar). Gejala ini biasanya akan hilang dengan sendirinya dan berlangsung hanya dalam beberapa hari atau beberapa minggu saja.

### b. *Tahap tanpa gejala*

Meskipun tidak ada gejala yang nampak, tetapi bila dilakukan tes darah akan ditemukan antibodi HIV dan disebut HIV+. Masa ini dapat berlangsung bertahun-tahun sekitar 5–7 tahun.

### c. *Tahap ARC (AIDS Related Complex)*

Pada tahap ini, muncul gejala-gejala AIDS. ARC adalah di mana terdapat dua atau lebih gejala yang berlangsung selama tiga bulan atau lebih, yaitu demam yang disertai keringat, penurunan berat badan hingga mencapai 10%, kelemahan tubuh yang mengganggu aktivitas

sehari-hari, pembesaran kelenjar secara lebih luas, diare (mencret) berkala atau terus menerus dalam waktu lama tanpa sebab yang jelas, batuk, dan sesak napas lebih dari satu bulan, kulit gatal dan bercak-bercak merah kebiruan, sakit tenggorokan dan pendarahan yang tidak jelas sebabnya.

d. *Tahap AIDS*

Yaitu masa di mana muncul infeksi lain yang berbahaya (TBC, jamur, dan lain-lain) yang disebabkan oleh kekebalan tubuh yang telah demikian rusak, yang disebut infeksi oportunistik. Di samping itu, dapat terjadi kanker kulit dan kanker kelenjar getah bening.

e. *Tahap gangguan otak (susunan saraf pusat)*

Pada tahap ini, sel otak dapat mengalami kematian. Akibatnya, penderita dapat mengalami demensia (gangguan daya ingat), penurunan kesadaran, gangguan psikotik, depresi, dan gangguan saraf.

## B. Penularan HIV/AIDS

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu membedakan perilaku yang dapat menularkan dan tidak dapat menularkan virus HIV/AIDS.

---

### 1. Jalur Penularan HIV/AIDS

Ada 3 jalur penularan HIV, yaitu melalui hubungan seks, melalui darah yang mengandung HIV, dan dari ibu yang mengandung HIV kepada anak yang dikandung dan pasangan seksualnya.

a. *Hubungan Seks*

Terjadinya gesekan-gesekan selama hubungan seks menyebabkan adanya luka lecet kecil yang bahkan tidak terasa dan tidak kelihatan. Melalui “pintu masuk” itulah HIV masuk ke dalam peredaran darah dari sumber infeksi. Hubungan seks melalui anus lebih berisiko daripada melalui vagina karena mukosa anus menjadi luka sewaktu berhubungan seks.

b. *Darah yang Mengandung HIV*

Infeksi HIV dapat terjadi melalui transfusi darah yang mengandung virus atau pada waktu transplantasi (cangkok) organ tubuh dari donor yang mengidap HIV. Juga melalui alat suntik yang tidak steril dan dipakai bergantian yang mungkin salah seorang di antaranya mengandung HIV.



Sumber: .bp.blogspot.com

*Gambar 9.1 Pastikan jarum suntik yang kita pakai dalam keadaan steril.*

*c. Ibu Pengidap HIV kepada Bayinya atau Pasangannya*

Hasil penelitian membuktikan bahwa bayi yang lahir dari ibu yang mengidap HIV akan tertular dengan kemungkinan sekitar 30% dan terjadi pada saat masih di dalam kandungan, saat persalinan, atau ketika menyusui.

## 2. Orang yang Berisiko Tertular HIV/AIDS

Setelah mempelajari uraian sebelumnya, kita mendapat gambaran bahwa orang-orang yang berisiko tertular HIV, yaitu:

- a. mereka yang suka berganti-ganti pasangan seksual,
- b. penerima transfusi darah,
- c. pecandu narkoba yang menggunakan jarum suntik,
- d. pasangan dari pengidap HIV, dan
- e. bayi yang lahir dari ibu pengidap HIV.

Walaupun demikian, tumbuh kesadaran bahwa HIV tidak begitu saja menular kepada seseorang melalui pergaulan sehari-hari. Hal tersebut disebabkan:

- a. HIV sulit hidup di luar tubuh manusia,
- b. HIV tidak dapat menembus kulit normal atau pori-pori, dan
- c. HIV tidak menular melalui
  - 1) batuk, bersin, tertawa, bicara, atau berciuman (sosial),
  - 2) bersentuhan,
  - 3) makan sepiring, mandi kamar mandi yang sama, berenang di kolam yang sama,
  - 4) lewat pakaian, dan
  - 5) gigitan serangga.



Sumber: fimanaputra

*Gambar 9.2 Gigitan serangga tidak menularkan HIV/AIDS*

Virus AIDS dapat tinggal dalam kromosom sebuah sel dalam jangka waktu yang sangat lama tanpa menimbulkan gejala. Hal inilah yang menjelaskan adanya masa tenang (laten) yang lama antara awal infeksi dan timbulnya gejala penyakit. Umumnya, masa inkubasi (waktu antara saat terinfeksi sampai munculnya gejala) infeksi HIV cukup lama, rata-rata 5 tahun baru akan muncul gejala dan tidak sama pada setiap orang.

### C. Pencegahan HIV/AIDS

Penyakit AIDS memang sangat berbahaya dan dapat menyerang siapa saja. Meskipun begitu, tentunya kita dapat melakukan tindakan-tindakan pencegahan agar terhindar dari AIDS.

Cara yang paling baik untuk mencegah penularan HIV/AIDS adalah dengan selalu hidup dan berperilaku sehat. Berikut beberapa hal penting yang dapat kita lakukan sebagai usaha pencegahan penularan virus HIV/AIDS.

1. Selalu menggunakan jarum suntik yang steril dan baru.
2. Selalu menerapkan kewaspadaan mengenai seks aman (artinya: hubungan seks yang tidak memungkinkan tercampurnya cairan kelamin, menghindari perselingkuhan dan perzinahan karena hal ini memungkinkan penularan HIV).
3. Bila ibu hamil dalam keadaan HIV positif sebaiknya diberitahu tentang semua risiko dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pada dirinya sendiri dan bayinya sehingga keputusan untuk menyusui bayi dengan ASI sendiri bisa dipertimbangkan.
4. Tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang.



## Rangkuman

- *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (AIDS) adalah penyakit yang menyebabkan berkurangnya sistem kekebalan tubuh sehingga penderita mudah terserang penyakit-penyakit lain.
- HIV/AIDS dapat menular melalui 3 jalur, yaitu hubungan seks, darah yang mengandung HIV, dan ibu pengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya dan pada pasangannya.
- Tindakan pencegahan HIV/AIDS yang utama adalah menerapkan budaya hidup sehat.



## Refleksi

1. Diskusikan dengan temanmu, apa yang harus dilakukan seseorang yang baru saja mengetahui dirinya terkena HIV/AIDS!
2. Apakah menurutmu seorang penderita HIV/AIDS dapat beraktivitas seperti biasa? Jelaskan!
3. Apa yang perlu kita lakukan agar penderita HIV/AIDS tidak merasa dikucilkan?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai kesehatan seperti apa yang Anda dapatkan?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. AIDS merupakan penyakit yang disebabkan oleh ....
  - a. virus
  - b. bakteri
  - c. hubungan seksual
  - d. hubungan sosial
  - e. narkoba



2. Masa inkubasi penyakit AIDS adalah ....
  - a. 5 bulan – 1 tahun
  - b. 6 bulan – 2 tahun
  - c. 10 bulan – 3 tahun
  - d. 5 bulan – 4 tahun
  - e. 6 bulan – 5 tahun
3. Penularan penyakit AIDS baru dapat diketahui gejalanya setelah ....
  - a. 1 – 3 tahun
  - b. 2 – 5 tahun
  - c. 3 – 6 tahun
  - d. 4 – 8 tahun
  - e. 5 – 10 tahun
4. Masa di mana timbul gejala yang biasanya hanya berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu saja merupakan ....
  - a. tahap awal infeksi HIV
  - b. tahap tanpa gejala
  - c. tahap ARC
  - d. tahap AIDS
  - e. tahap gangguan otak
5. Tahap yang menunjukkan munculnya gejala-gejala AIDS adalah ....
  - a. tahap awal infeksi HIV
  - b. tahap tanpa gejala
  - c. tahap ARC
  - d. tahap AIDS
  - e. tahap gangguan otak
6. Tahap yang menunjukkan munculnya infeksi lain yang berbahaya adalah ....
  - a. tahap awal infeksi HIV
  - b. tahap tanpa gejala
  - c. tahap ARC
  - d. tahap AIDS
  - e. tahap gangguan otak
7. Tahap yang menunjukkan kematian sel otak dan gangguan mental, disebut ....
  - a. tahap awal infeksi HIV
  - b. tahap tanpa gejala
  - c. tahap ARC
  - d. tahap AIDS
  - e. tahap gangguan otak
8. Berikut ini termasuk kelompok yang berisiko tinggi terkena AIDS, kecuali ....
  - a. homoseksual
  - b. heteroseksual
  - c. kaum remaja
  - d. biseksual
  - e. pecandu narkoba
9. Tahap seseorang pengidap HIV dapat hidup sehat tanpa gejala sampai bertahun-tahun disebut fase ....
  - a. gejala akut
  - b. asimtomatik
  - c. PGL
  - d. ARC
  - e. gejala AIDS

10. Timbulnya gejala-gejala akibat makin rendahnya kekebalan tubuh yang telah hancur oleh HIV, disebut fase ....
- a. gejala akut
  - b. asimtomatik
  - c. PGL
  - d. ARC
  - e. gejala AIDS

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Begitu berbahaya penyakit AIDS, sebaiknya kita melakukan pencegahan sedini mungkin!
2. Buatlah kelompok kecil untuk mendiskusikan apa yang harus dilakukan seseorang yang baru saja mengidap penyakit HIV/AIDS!
3. Sebagai sesama manusia langkah apa saja yang harus kita lakukan terhadap teman kita penderita HIV/AIDS agar tidak tertularkan!

\* \* \*



## Latihan Soal Semester 1

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d, atau e di depan jawaban yang benar!

1. Nama induk organisasi senam dunia adalah ....
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
2. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
  - a. Persani
  - b. PSSI
  - c. Perbasasi
  - d. PBVSI
  - e. PCSI
3. Yang bukan merupakan posisi pemain dalam permainan sepak bola adalah ....
  - a. smasher
  - b. penjaga gawang
  - c. pemain belakang
  - d. pemain gelandang
  - e. pemain depan
4. Berikut merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam strategi serangan sepak bola, kecuali ....
  - a. kemampuan bertahan lawan
  - b. titik kelemahan lawan
  - c. prinsip strategi serangan
  - d. asal mula serangan
  - e. pelatih lawan
5. Yang dimaksud dengan *man to man marking* adalah ....
  - a. daerah pertahanan
  - b. pertahanan satu lawan satu
  - c. pertahanan beregu
  - d. prinsip pertahanan
  - e. penyerangan satu lawan satu
6. Yang bukan merupakan posisi pemain dalam bola voli adalah ....
  - a. tosser
  - b. smasher
  - c. pembendung
  - d. kiper
  - e. penutup
7. Pemain yang bertugas mengatur serangan dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. smasher
  - b. tosser
  - c. kiper
  - d. pembendung
  - e. penutup

8. Pemain yang bertugas melempar bola dalam permainan softball/ baseball disebut ....
- a. pitcher
  - b. catcher
  - c. baseman
  - d. fielder
  - e. homerun
9. Pemain yang bertugas menangkap bola dalam permainan softball/ baseball disebut ....
- a. pitcher
  - b. catcher
  - c. baseman
  - d. fielder
  - e. homerun
10. Cara mematikan lawan dengan menginjak *base* dan memegang bola sebelum pelari tiba disebut ....
- a. tosser
  - b. home run
  - c. glove
  - d. mentik lawan
  - e. membakar base
11. Perlengkapan softball/baseball yang berupa sarung tangan disebut ....
- a. stik
  - b. net
  - c. glove
  - d. base
  - e. fielder
12. Posisi berikut termasuk pada pembentukan sikap dalam pencak silat, kecuali ....
- a. sikap berlari
  - b. sikap berdiri tegak
  - c. sikap jongkok
  - d. sikap duduk
  - e. sikap berbaring
13. Berdiri dengan tangan menyilang di depan dada merupakan ....
- a. sikap tegak satu
  - b. sikap tegak dua
  - c. sikap tegak tiga
  - d. sikap tegak empat
  - e. sikap tegak lima
14. Yang tidak termasuk pada sikap khusus adalah ....
- a. sikap khusus merangkak
  - b. sikap khusus mengorak
  - c. sikap khusus berbaring
  - d. sikap khusus pancar telentang
  - e. sikap khusus pancar bawah
15. Posisi tumpuan tertentu sebagai dasar untuk melakukan sikap dan gerakan serang bela disebut ....
- a. sikap khusus
  - b. sikap pasang
  - c. serang hindar
  - d. sikap kuda-kuda
  - e. sikap berdiri tegak

16. Bentuk pola langkah gergaji disebut ....
- a. lurus
  - b. zigzag
  - c. ladam
  - d. segi empat
  - e. huruf S
17. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah ....
- a. PRSI
  - b. PASI
  - c. FASI
  - d. PBSI
  - e. PSSI
18. Yang termasuk lari jarak menengah, adalah ....
- a. 100 meter
  - b. 150 meter
  - c. 400 meter
  - d. 600 meter
  - e. 800 meter
19. Langkah-langkah lari jarak menengah, adalah ....
- a. langkah lari sprint
  - b. lambat lari sprint
  - c. lebih cepat dari sprint
  - d. sama dengan marathon
  - e. setengah lambat
20. Ayunan langkah pada teknik lari jarak menengah dilakukan dengan cara ....
- a. ayunan hanya sebatas dada
  - b. ayunan lebih sebatas dada
  - c. ayunan di bawah batas dada
  - d. ayunan dari depan ke belakang
  - e. ayunan sesuai dengan langkah
21. Penumpuan kaki pada lari jarak menengah dilakukan dengan cara ....
- a. tumpuan ujung kaki
  - b. tumpuan tumit kaki
  - c. sisi luar kaki tengah
  - d. sisi depan kaki tengah
  - e. seluruh telapak kaki
22. Panjang jangkauan langkah pada lari jarak menengah harus ....
- a. langkah harus panjang
  - b. langkah lebih pendek
  - c. langkah panjang sekali
  - d. sesuai dengan gaya lari pelari
  - e. langkah meloncat-loncat
23. Pemain yang bertugas memukul bola dalam permainan softball/ baseball disebut ....
- a. pitcher
  - b. catcher
  - c. smasher
  - d. batter
  - e. tosser

24. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan disebut ...
  - a. teknik permainan
  - b. pola permainan
  - c. taktik permainan
  - d. tujuan permainan
  - e. bentuk-bentuk permainan
25. Siasat yang dipergunakan oleh regu yang mendapatkan giliran memukul dinamakan ....
  - a. taktik penyerangan
  - b. taktik pertahanan
  - c. pola penyerangan
  - d. pola pertahanan
  - e. taktik dan pola penyerangan
26. Siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk menghadang serangan lawan dengan cara mematikan lawan, disebut ....
  - a. taktik penyerangan
  - b. taktik pertahanan
  - c. pola penyerangan
  - d. pola pertahanan
  - e. taktik dan pola penyerangan
27. Gymnastic berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
28. Nama induk organisasi senam dunia adalah ....
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
29. Bapak olahraga senam adalah ....
  - a. Johan Basedow
  - b. Pehr Hendrik Ling
  - c. William G. Morgan
  - d. Johan C.F. Gutthmuths
  - e. Elli Bjorkstan
30. Ukuran lebar simpai adalah ....
  - a. 1 inci
  - b. 2 inci
  - c. 3 inci
  - d. 4 inci
  - e. 5 inci
31. Diameter lingkaran simpai adalah ....
  - a. 25 inci
  - b. 26 inci
  - c. 27 inci
  - d. 28 inci
  - e. 29 inci

**B. Isilah titik-titik di bawah ini!**

1. Pemain yang bertugas melindungi tempat kosong saat lawan menyerang dalam permainan bola voli disebut ....

2. Lemparan setinggi dada dalam bola basket disebut ....
3. Angka yang didapatkan sebagai hadiah apabila dapat melakukan *homerun* adalah ....
4. Senam yang dikembangkan dari senam irama adalah ....
5. Penemu aliran senam irama adalah ....
6. Start yang digunakan pada lari jarak menengah adalah ....
7. Sudut siku ketika mengayun saat berlari jarak menengah adalah ....
8. Yang dimaksud dengan *counter attack* adalah ....
9. Sikap lemah memancing serangan, serangan percobaan, dan gerak-gerik tipu merupakan bagian dari ....
10. Gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringi disebut ....
11. Pada peraturan lempar lembing, lembing harus dipegang pada ....
12. Posisi lembing saat melakukan awalan adalah ....
13. Perbedaan lempar lembing dengan awalan langkah silang (*cross step*) dan lempar lembing dengan langkah jingkat terletak pada ....
14. Tugas pemain depan dalam permainan bola basket adalah ....
15. Lemparan setinggi dada dalam bola basket disebut ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!**

1. Jelaskan posisi-posisi pemain dalam permainan bola voli!
2. Hal apa saja yang harus diperhatikan apabila ingin menjalankan strategi serangan dalam sepak bola?
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *man to man marking*!
4. Jelaskan formasi penjaga permainan *softball* dan *baseball*!
5. Apa saja yang harus diperhatikan penjaga saat menangkap bola?
6. Sebutkan latihan-latihan yang masuk ke dalam teknik dasar pencak silat!
7. Jelaskan apa yang dimaksud sikap pasang!
8. Apa kepanjangan dari FIG?
9. Apa yang dimaksud senam irama?
10. Tuliskan jarak yang sering diperlombakan dalam lari jarak menengah!

\* \* \*

# Bab 10

## Permainan Olahraga Bola Besar (Lanjutan)



Sumber: 4.bp.blogspot.com



### Kata Kunci

Tendangan hukuman  
Fair play  
Kick off  
Tendangan bebas  
Off side  
Tendangan penjur  
Wasit  
Linesman  
Referee  
Man to man defence  
Drible  
Pertahanan daerah

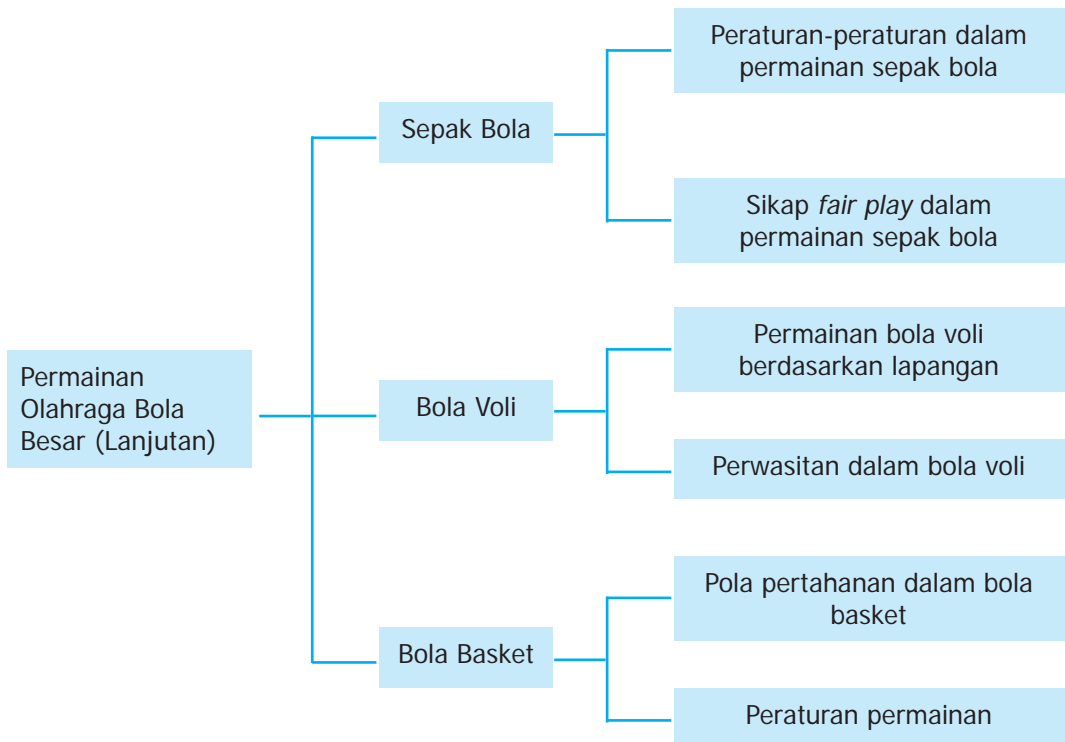
Pada semester terdahulu Anda telah mempelajari permainan olahraga bola besar. Pada semester ini, Anda akan mempelajari permainan olahraga bola besar mengenai peraturan dan teknik permainan. Selain itu, Anda juga akan belajar mengenai jenis-jenis pelanggaran yang dapat menyebabkan permainan didiskualifikasi.

Dengan mempelajari materi pada bab ini pengetahuan Anda mengenai permainan bola besar pun akan bertambah. Pelajarilah semua materi dengan saksama, agar Anda dapat mempraktikkan semua teknik dengan baik dan benar.



Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

## Peta Konsep



## A. Sepak Bola

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu:

- memahami dan menerapkan peraturan-peraturan dalam permainan sepak bola;
- menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan.

### 1. Peraturan-Peraturan dalam Permainan Sepak Bola

Di dalam permainan sepak bola, sering terjadi pelanggaran, baik dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Setiap kesalahan yang dilakukan akan diberikan peringatan ataupun hukuman oleh wasit berdasarkan kesalahan yang diperbuat oleh para pemain. Peringatan ataupun hukuman diberikan agar permainan berlangsung dengan baik dan jujur (*fair play*).

Berikut ini akan diuraikan beberapa peraturan yang ada pada permainan sepak bola.

#### a. Hukuman dalam Permainan

Dalam pertandingan sepak bola, ada beberapa hal yang menyebabkan hukuman (keuntungan bagi lawan), yaitu dengan melakukan kesalahan dan pelanggaran.



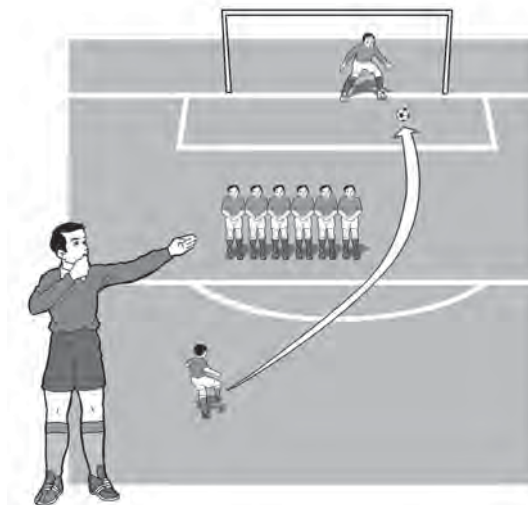
Sumber: [www.detiksport.com](http://www.detiksport.com)

*Gambar 10.1 Salah satu pelanggaran yang dilakukan seorang pemain terhadap pemain lawan ketika sedang merebut bola.*

- 1) Macam-Macam Pelanggaran dan Hukuman
  - a) Tendangan bebas langsung adalah suatu tendangan yang diberikan pada pihak lawan. Jika tendangan itu menghasilkan gol, gol tersebut dianggap sah. Pelanggaran yang menyebabkan tendangan bebas langsung, di antaranya sebagai berikut.

- (1) Menyepak atau mencoba menyepak lawan.
- (2) Menjegal seorang lawan dan menjatuhkan atau mencoba menjatuhkan lawan dengan mempergunakan kaki atau dengan membungkukkan lawan di depan atau di belakangnya.
- (3) Melempar lawan dengan bola secara sengaja.
- (4) Menyerang lawan secara kasar atau berbahaya.
- (5) Menyerang seorang lawan secara kasar dari belakangnya, kecuali lawan menghalang-halangnya.
- (6) Memukul atau mencoba memukul lawan dan meludahinya.
- (7) Memegang anggota tubuh atau menarik pakaian seorang lawan.
- (8) Mendorong seorang lawan.
- (9) Men-*tackle* lawan dan kontak tersebut terjadi sebelum ia menyentuh bola.
- (10) Memegang bola, yakni membawa, memukul atau mendorong bola dengan tangan dan lengan di dalam daerah hukuman sendiri.

Jika pelanggaran dilakukan di daerah hukuman sendiri, tendangan hukuman (*penalty kick*) diberikan kepada lawan. Prosedur dalam melakukan tendangan bebas langsung, bola ditendang langsung ke arah gawang. Pada saat tendangan dilakukan, pemain lawan harus berjarak 9,15 meter dari bola. Tendangan bebas baru dapat dilakukan apabila ada peluit atau aba-aba wasit untuk tendangan bebas langsung.



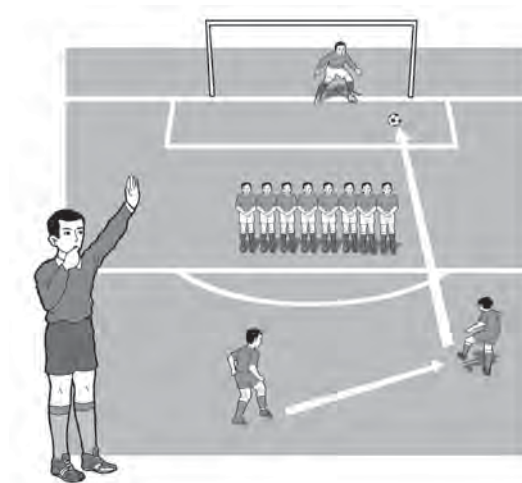
Gambar 10.2 Tendangan bebas langsung dengan aba-aba wasit.

- b) Tendangan bebas tidak langsung adalah suatu tendangan yang diberikan pada lawan dan jika tendangan itu langsung menghasilkan gol (tanpa diumpun terlebih dahulu), gol itu dianggap tidak sah.

Pelanggaran yang dapat menyebabkan tendangan bebas tidak langsung, adalah sebagai berikut.

- (1) Cara bermain, permainan yang dianggap oleh wasit berbahaya, misalnya menendang bola yang sedang dipegang oleh penjaga gawang.
- (2) Menyerang secara jujur, yaitu dengan menggunakan bahu, ketika bola tidak berada pada jarak permainan dari pemain-pemain bersangkutan dan jelas pula mereka tidak mencoba memainkan bola.
- (3) Menghalangi lawan sewaktu tidak memainkan bola, yakni berlari di antara bola dan lawan atau memasang badan sedemikian rupa sehingga menjadi penghalang bagi seorang lawan.
- (4) Menyerang penjaga gawang, kecuali sedang membawa bola, menghalang-halangi seorang lawan atau kiper lawan untuk melempar bola, dan melintas ke luar dari daerah gawangnya.
- (5) Sebagai penjaga gawang dilarang melakukan siasat memainkan bola di daerah bersyarat dan menangkap bola di luar daerah bersyarat.

Prosedur dalam melakukan tendangan bebas tidak langsung, bola terlebih dahulu diumpunkan ke rekan lain baru kemudian ditendang ke gawang.



*Gambar 10.3 Aba-aba wasit untuk tendangan bebas tidak langsung*

b. *Serangan dari Kick-Off*

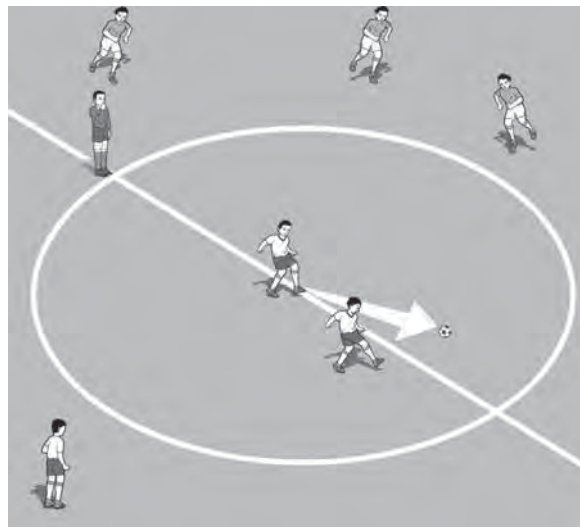
Serangan dari *kick off* terjadi apabila suatu kesebelasan langsung melakukan serangan dan tendangan permulaan. Tujuan dari serangan ini adalah mengukur kemampuan pertahanan lawan pada awal pertandingan atau menit-menit awal. Pola pertahanan masih belum terkoordinasi dengan baik maka setelah peluang diperoleh serangan dilakukan sebagai gerakan awalan untuk menghasilkan gol. Taktik tendangan *kick off* yang dilakukan pemain secara akurat sering membuahkan hasil.

Serangan dari *kick-off* merupakan serangan yang dilakukan oleh salah satu kesebelasan (pemain) pada saat:

- 1) permulaan pertandingan;
- 2) setelah terjadinya gol;
- 3) perpanjangan waktu.

Prosedur dilakukan *kick-off* adalah sebagai berikut.

- 1) Pada saat tendangan pertama dilakukan, pemain lainnya harus berada di luar lingkaran dan berada pada sisi masing-masing.
- 2) Tim lawan berada sejauh paling sedikit 9,15 meter dari bola.
- 3) Bola diletakkan di tengah lingkaran.
- 4) Wasit meniup peluit.
- 5) Bola harus diumpan melewati garis tengah.
- 6) Pemain yang melakukan tendangan pertama tidak dibenarkan menendang bola dua kali sebelum bola itu disentuh oleh temannya.



Gambar 10.4 Serangan dari *kick-off*

c. *Serangan Berawal dari Lemparan ke Dalam (Throw In)*

Setiap serangan membutuhkan pola dan kerja sama yang tersusun rapi. Misalnya, dengan operan dari kaki ke kaki sehingga bola dapat didorong ke depan dan menuju ke arah pertahanan lawan. Begitu pun dari lemparan ke dalam yang dilanjutkan menggiring bola dan mengoper ke arah daerah pertahanan lawan. Setelah itu, operasi tersebut langsung disambut dengan tendangan atau sundulan lawan ke arah gawang.

Adapun ketentuan-ketentuan dalam melakukan lemparan bola (*throw in*) dari samping lapangan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pada saat melakukan lemparan bola, kedua kaki harus menginjak tanah.
- 2) Pada saat melakukan lemparan bola, kedua kaki harus berada di luar garis atau di atas garis.
- 3) Pada saat melakukan lemparan bola, si pelempar harus menggunakan dua buah tangan dan harus dari belakang melalui atas kepala, serta dilakukan dengan sekali lemparan.
- 4) Seorang pelempar bola tidak boleh menyentuh bola yang telah dilemparkannya masuk ke dalam lapangan, sebelum bola tersebut tersentuh oleh pemain lain (kawan/lawan).
- 5) Gol yang terjadi karena lemparan bola langsung ke dalam gawang dianggap tidak sah.
- 6) Pemain yang berdiri *off side* tidak boleh dihukum karena lemparan bola ke dalam tersebut.

Bola dapat dilemparkan ke dalam lapangan dari samping setelah bola tersebut keluar. Teknik lemparan ini terdiri atas dua cara, yaitu sebagai berikut.

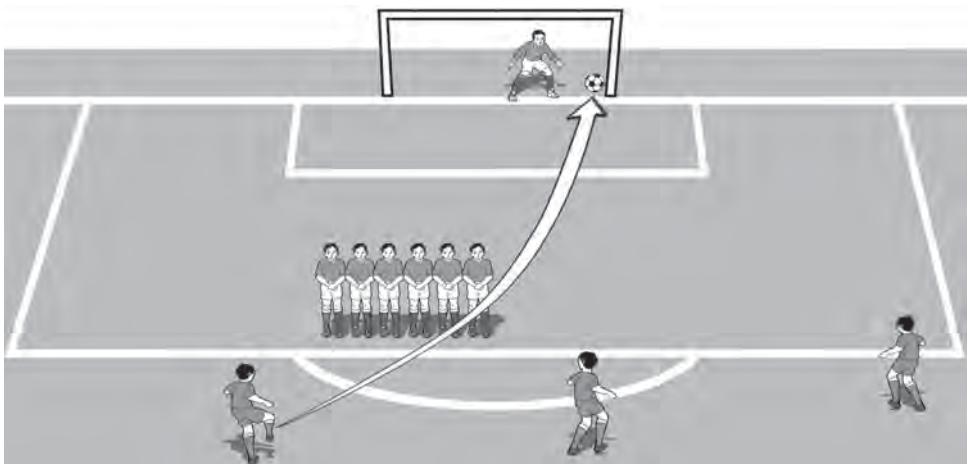
- 1) Berdiri dengan kedua kaki sejajar, kedua tangan memegang bola. Tariklah badan dari pangkal paha sampai ke atas dengan kedua lutut ditekuk. Kemudian, lemparkan bola tersebut dari belakang.
- 2) Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain dan kedua tangan memegang bola di belakang. Tariklah badan ke belakang, kemudian lentingkan ke depan sambil melemparkan bola jauh ke depan.



Gambar 10.5 Dua cara untuk melakukan lemparan ke dalam (throw in)

d. Serangan Berawal dari Tendangan Bebas (Free Kick)

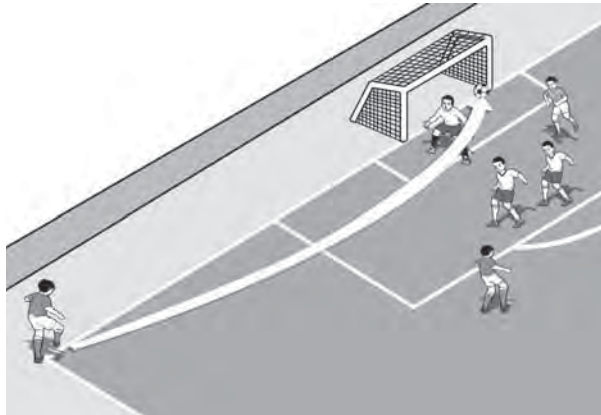
Serangan yang berasal dari tendangan bebas, biasanya dilakukan oleh seorang pemain yang memiliki keterampilan menendang dengan baik dan memiliki naluri untuk mencetak gol. Tendangan bebas ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pemain tersebut sehingga dapat menghasilkan gol. Pemain yang bertindak sebagai eksekutor melakukan tendangan yang diarahkan pada celah yang tidak terjaga atau terjangkau lawan. Misalnya, sisi atau pojok gawang yang terjauh hingga bola sulit untuk dijangkau lawan.



Gambar 10.6 Tendangan bebas merupakan kesempatan yang sangat baik untuk mencetak gol.

e. *Serangan Berawal dari Tendangan Penjuru (Corner Kick)*

Tendangan penjuru yang dilakukan oleh seorang pemain harus dimanfaatkan sebaik-baiknya karena menurut perkiraan, 15% bola harus masuk dari tendangan penjuru. Di dalam melakukan tendangan penjuru, seorang pemain harus dengan cermat mengarahkan bola yang ditendang pada daerah serangan. Selanjutnya, kawan yang bertindak sebagai penyerang melanjutkan dengan tendangan atau sundulan ke gawang.



Gambar 10.7 Tendangan sudut ditujukan langsung ke gawang.

## 2. Sikap Fair Play dalam Permainan Sepak Bola

Setiap tim atau kesebelasan menginginkan kemenangan berada di pihaknya. Di dalam pertandingan, setiap tim atau kesebelasan berusaha menerapkan formasi, strategi, dan taktik yang baik untuk memenangkan tim atau kesebelasannya. Oleh sebab itu, dibutuhkan mental dan sikap pantang menyerah, baik sebelum bertanding (berlatih dengan baik) maupun pada saat bertanding (bermain dengan sungguh-sungguh dengan baik). Karena kunci keberhasilan suatu tim adalah kekompakan dan pantang menyerah.

Di samping itu, di dalam permainan sepak bola hendaknya setiap kesebelasan bermain dengan jujur (fair play) dan penuh sportivitas. Fair play adalah suatu identitas diri yang terlihat dari kejujuran dan rasa keadilan; rasa hormat terhadap lawan baik dalam kekalahan maupun kemenangan; sikap dan perbuatan tanpa pamrih; sikap tegas dan berwibawa serta kerendahan hati dalam kemenangan dan ketenangan pengendalian diri dalam kekalahan. Hal ini bertujuan agar pemain sepak bola dapat bermain dengan baik dan benar. Oleh karena itu, agar pertandingan berjalan dengan baik, perlu diperhatikan peraturan-peraturan sebagai berikut.

- a. Apabila seorang pemain dengan sengaja melakukan salah satu pelanggaran berikut akan dihukum dengan memberikan tendangan



bebas langsung kepada pihak lawan. Pelanggaran-pelanggaran tersebut di antaranya mendorong lawan, memegang lawan, mengait kaki lawan, memainkan bola dengan tangan, melompati kepala lawan, dan memukul lawan.

- b. Seorang pemain dengan sengaja melakukan salah satu pelanggaran berikut dihukum dengan memberikan satu tendangan bebas tidak langsung kepada lawan. Pelanggaran-pelanggaran tersebut di antaranya mendorong kiper tanpa memegang bola, menghalang-halangi lawan yang akan mengambil bola, mendesak lawan tanpa bola, melakukan permainan yang berbahaya, dan menghalang-halangi kiper yang sedang menangkap bola.
- c. Seorang pemain dengan sengaja menjatuhkan diri ketika membawa bola padahal tidak tersentuh atau terhadang dengan keras oleh pemain lawan dengan maksud mendapatkan tendangan bebas wasit. Sikap seperti ini merupakan sikap tidak jujur yang dilakukan pemain untuk mendapatkan tendangan bebas.

Selain itu, di dalam pertandingan seringkali terjadi kecelakaan atau cedera yang cukup serius yang dialami oleh pemain. Dalam hal ini, biasanya pemain yang membawa bola langsung membuang/menendang bola ke luar garis lapangan. Hal ini dilakukan oleh pemain sebagai bentuk sportivitas di antara pemain.

## B. Bola Voli

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan cara bermain bola voli dengan aturan yang dimodifikasi dan aturan yang sebenarnya.

---

### 1. Permainan Bola Voli Berdasarkan Lapangan

#### a. Bermain Bola Voli di Lapangan Kecil

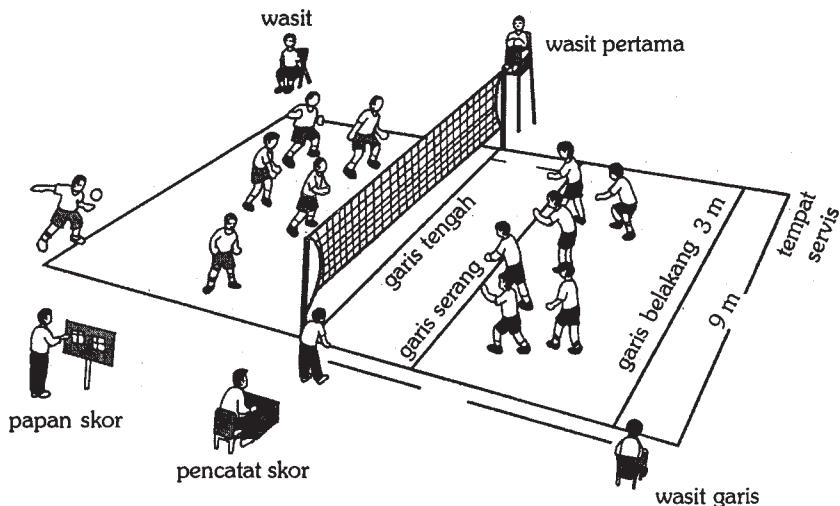
Bagi para pemula, bermain di lapangan yang kecil akan sangat membantu meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Selain itu, permainan di lapangan kecil dapat menyesuaikan jumlah pemain dan ukuran lapangan menurut peraturan resminya yang dilaksanakan secara bertahap dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jumlah pemain : 6 pemain
- 2) Peralatan : Net bola voli
- 3) Tempat : Lapangan
- 4) Cara bermain:

- a) Kedua regu saling berhadapan dengan dibatasi net yang membagi dua lapangan sama besar.
- b) Servis dilakukan oleh pemain belakang sebelah kanan dari garis belakang. Ganti servis, rotasi pemain, dan cara perhitungan angka menurut pada peraturan resmi.
- c) Bola dioper dengan menggunakan *passing* atas atau *passing* bawah. Bola harus dimainkan dulu di lapangan sendiri, paling sedikit satu kali dan paling banyak dua kali. Bola tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan.
- d) Melewati garis tengah atau menyentuh net dianggap sebagai kesalahan. Begitu pula bila tangan yang menjangkau ke seberang, apabila bola sampai tersentuh atau pemain lawan dirintangi.
- e) Permainan tetap dilanjutkan bila bola servis menyentuh net.

b. *Bermain Bola Voli di Lapangan Sebenarnya*

Dalam permainan ini peraturan resmi mulai diberlakukan serta menerapkan taktik dan strategi permainan yang telah diketahui secara bertahap. Dengan menerapkan peraturan permainan resmi, diharapkan siswa dapat menerapkan keterampilan teknik dasarnya dan belajar untuk menerapkan peraturan permainan yang sebenarnya. Selengkapnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 10.8 Lapangan bola voli dan kelengkapannya

## 2. Perwasitan dalam Bola Voli

Pedoman umum perwasitan dalam bola voli meliputi:

- a. penafsiran peraturan yang konstan;
- b. pengamatan dan konsentrasi yang cermat, jelas, dan tepat;
- c. keputusan harus adil dan objektif;
- d. keputusan wasit tidak boleh berdasarkan ramalan atau prasangka.

Beberapa faktor yang menyebabkan wasit bola voli lebih berat dan sukar tugasnya dibandingkan dengan olahraga lain, adalah sebagai berikut.

- a. Pertandingan bola voli tidak ada yang berakhir dengan seri (sama kuat). Bila kedua reguimbang kekuatannya, wasit sering kali dianggap, berat sebelah dan menjadi penyebab kekalahan suatu regu.
- b. Hukuman dalam pertandingan bola voli hanya ada dua kemungkinan, yaitu servis diulang atau pindah servis atau tambah nilai. Jadi, kesalahan ringan, berat, dan takaran hukuman ringan atau berat, seperti pada sepak bola dan bola basket, belum ada dalam bola voli.
- c. Penafsiran peraturan belum sempurna (belum mengerti) sehingga dalam pertandingan sering terjadi perselisihan akibat interpretasi yang salah itu.
- d. Lamanya pertandingan, cepatnya permainan serta banyaknya teknik dan taktik dalam permainan bola voli akan menambah kesulitan wasit dalam melakukan tugasnya.

Tugas dan kewajiban wasit dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

- a. *Referee* (wasit I)
  - 1) Bertanggung jawab atas pelanggaran dalam pertandingan.
  - 2) Harus meniup peluit kapan saja diperlukan untuk memutuskan suatu kesalahan untuk hukuman pindah servis atau tambahan nilai dari suatu regu yang bertanding.
  - 3) Memiliki kekuasaan mutlak. Jadi, bila salah satu pembantunya berbuat kesalahan, keputusan secara tegas dapat diambilnya.
- b. *Umpire* (wasit II)
  - 1) Membantu wasit I.
  - 2) Setiap ada *time out* wasit II harus menguasai bola dan memberikan laporan berapa kali *time out* masing-masing regu kepada wasit I dan *coach* masing-masing regu.
  - 3) Jika wasit I dianggap tidak cakap (tidak mampu), wasit II harus sanggup mengambil alih tugas wasit I.
- c. *Score* (pencatat nilai)
  - 1) Selain mencatat nilai, jika diminta, pencatat nilai harus menyatakan kepada *coach*/kapten regu jumlah pergantian dan *team out* yang telah diberikan.

- 2) Mencatat dan mengawasi urutan servis dari masing-masing regu dan mencatat semua teguran dan peristiwa yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.
- d. Linesman (penjaga/pengawas garis)
  - 1) Mengawasi bola masuk atau keluar lapangan permainan untuk dilaporkan kepada wasit I dengan kode-kode yang sudah ditentukan.
  - 2) Untuk pertandingan penting, sebaiknya menggunakan empat orang penjaga garis yang ditempatkan pada perpanjangan garis-garis dan mereka harus berdiri dengan membawa bendera kecil.
- e. *Fair Play*

Nilai-nilai olahraga yang dijelaskan di depan merupakan dasar terbentuknya *fair play*. *Fair play* adalah suatu identitas diri yang terlihat dari kejujuran dan rasa keadilan; rasa hormat terhadap lawan, baik dalam kekalahan maupun kemenangan; sikap dan perbuatan tanpa pamrih; sikap tegas dan berwibawa serta kerendahan hati dalam kemenangan dan ketenangan pengendalian diri dalam kekalahan. *Fair play* juga diartikan sebagai kebesaran hati terhadap lawan sehingga menciptakan hubungan kemanusiaan yang akrab dan hangat.



## Tugas

Cobalah Anda buat regu dalam permainan bola voli, masing-masing regu terdiri dari 6 pemain. Kemudian 2 orang bertindak sebagai wasit 1 dan 2, 1 orang sebagai pencatat nilai, dan 1 orang lagi sebagai penjaga garis. Setelah semuanya terbentuk, masing-masing regu bertanding dengan sistem gugur, sampai akhirnya ditentukan 1 regu pemenang!

## C. Bola Basket

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan pola pertahanan pada permainan bola basket.

---

### 1. Pola Pertahanan dalam Permainan Bola Basket

#### a. *Pola Pertahanan seorang lawan seorang (man to man defence)*

Dalam bermain bola basket, siswa harus dapat menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan agar permainan menjadi efektif

dan efisien sehingga mencapai hasil yang maksimal. Pada akhirnya, hal ini akan senantiasa meningkatkan kemampuan teknik maupun taktik dalam bermain bola basket.

Dalam pola pertahanan *man to man*, seorang penjaga bertugas menjaga seorang pemain penyerang. Pola pertahanan *man to man* ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Seorang penjaga secara mutlak harus terus menjaga seorang pemain lawan yang ditugaskan oleh pelatihnya. Misalnya, jika pelatih menugaskan untuk menjaga pemain nomor 7 dari pihak lawan maka ke mana pun pemain nomor 7 bergerak, pemain penjaga harus tetap mengikutinya.
- 2) Seorang penjaga bisa tukar posisi yaitu apabila penjaga itu diblock oleh pemain lawan maka penjaga lawan tersebut boleh bertukar tugas dengan temannya untuk menjaga lawannya.

Untuk menjalankan pola bertahan satu lawan satu, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- a) Setiap pemain harus mampu melaksanakan pola tersebut.
- b) Perhatikan pola dan pemainnya.
- c) Cegahlah pengoperan bola yang dapat menghasilkan skor.
- d) Tingkatkan kemampuan rebounding.

b. *Pola pertahanan daerah (zone defence)*

Pola pertahanan pada dasarnya merupakan pola bertahan satu lawan satu, tetapi dengan cara membentuk formasi beregu di daerah pertahanan sendiri. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah:

- 1) menjauhkan pemain penyerang dari daerah bertahan;
- 2) membuat pihak penyerang kesulitan membuat tembakan;
- 3) menutup ruang gerak lawan sehingga tidak leluasa untuk menerobos daerah bertahan.

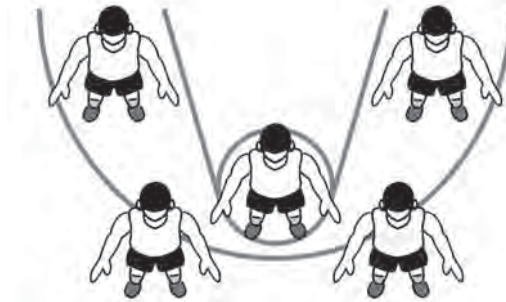
Bentuk pola bertahan daerah dilakukan dengan beberapa cara berikut ini.

- a) *Screen Switch Defence* adalah suatu kombinasi pertahanan daerah (*Zone Defence*) dan pertahanan satu lawan satu untuk menghadapi *screen* lawan.
- b) *Press pressing* merupakan tekanan pada sistem pertahanan agresif. Pada sistem ini suatu regu melakukan penjagaan yang sangat ketat terhadap lawan.
- c) *Full court press* merupakan titik bertahan agresif guna mencegah lawan yang sedang menguasai bola bisa bergerak dalam waktu 10 detik agar lawan terkena peraturan 10 detik atau membuat kesalahan lainnya.

- d) *Retreating defence* atau sistem bertahan mundur dari satu regu saat bola berpindah pada penguasaan lawan. Kelima pemain harus mundur sambil bertahan.

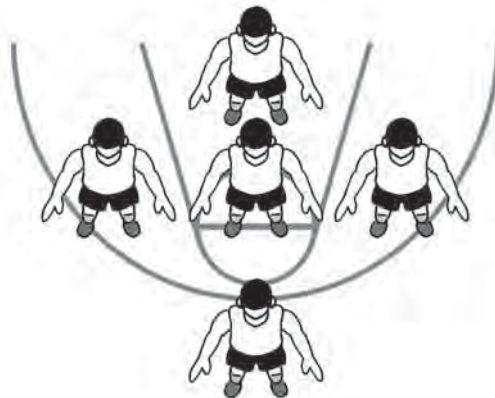
Sistem bertahan yang dilakukan secara beregu antara lain berikut ini.

- a) Pola bertahan formasi 2-1-2.



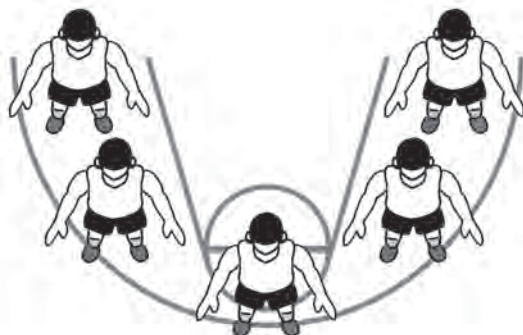
Gambar 10.9 Pola bertahan 2-1-2

- b) Pola bertahan formasi 1-3-1



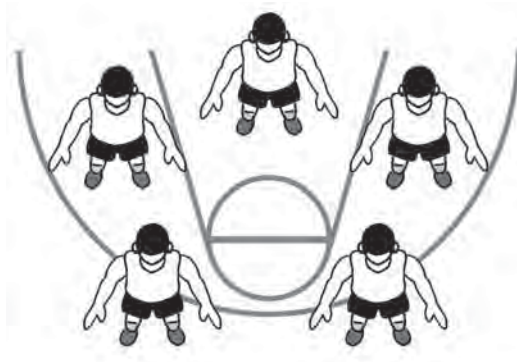
Gambar 10.10 Pola bertahan 1-3-1

- c) Pola bertahan dengan formasi 1-2-2.



Gambar 10.11 Pola bertahan 1-2-2

d) Pola bertahan formasi 2–3.



Gambar 10.12 Pola bertahan 2–3

## 2. Peraturan Permainan

Aturan-aturan dalam permainan bola basket meliputi:

### a. Kesalahan teknis oleh seorang pemain (*technical fault*)

Selama permainan berlangsung pemain tidak boleh melakukan kesalahan yang bersifat teknis, di antaranya:

- 1) berbicara atau berhubungan dengan wasit secara tidak sopan;
- 2) mengeluarkan kata-kata kotor;
- 3) mengganggu lawan atau menghalangi pandangan dengan melambaikan tangan di dekat mata lawan;
- 4) menunda pertandingan dengan menghalangi dimainkannya bola dengan segera;
- 5) tidak mengangkat tangan saat melakukan kesalahan;
- 6) mengganti tanda pengenal tanpa melaporkan kepada wasit atau pencatat angka;
- 7) memasuki lapangan sebagai pengganti tanpa lapor kepada pencatat nilai.

### b. Waktu mati

Permainan dihentikan apabila terjadi hal-hal berikut:

- 1) terjadi pelanggaran (*violation*);
- 2) terjadi kesalahan (*fault*);
- 3) terjadi bola pegang (*held ball*);
- 4) adanya penundaan luar biasa pada saat memainkan bola mati;
- 5) penangguhan permainan sebab terjadi kecelakaan ketika dalam pertandingan;
- 6) pemain dikeluarkan oleh wasit.

Pertandingan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit. Kedua wasit umumnya memakai baju abu serta memakai celana panjang warna gelap, sepatu karet, dilengkapi dengan peluit, dan stopwatch/jam tangan.



## Rangkuman

1. Peraturan-peraturan dalam sepak bola harus dipahami agar *fair play* dapat dicapai.
2. Selain di lapangan yang sebenarnya, bola voli dapat dilakukan di lapangan yang lebih kecil untuk mengasah kemampuan seseorang.
3. Pertahanan dan penyerangan dalam setiap permainan olahraga perlu dipahami dan diterapkan oleh setiap pemain untuk mencapai hasil yang maksimal.



## Refleksi

- Saat menonton permainan olahraga di televisi, dapatkah Anda mengenal pola pertahanan dan penyerangan apa yang diterapkan kedua tim?
- Apakah pertandingan yang Anda tonton sudah memenuhi nilai-nilai olahraga yang kita bahas?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apa yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai disiplin dan kerja sama.



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut merupakan pelanggaran yang menyebabkan tendangan bebas langsung, *kecuali* ....
  - a. menyepak atau mencoba menyepak lawan
  - b. melempar lawan dengan bola secara sengaja
  - c. mendorong lawan
  - d. menyerang lawan secara kasar
  - e. memegang bola selama 10 detik



2. Yang dimaksud dengan *throw in* dalam permainan sepak bola adalah ....
  - a. tendangan permulaan
  - b. lemparan ke dalam
  - c. tendangan bebas
  - d. tendangan penalti
  - e. hukuman
3. Yang dimaksud dengan *kick off* dalam permainan sepak bola adalah ....
  - a. tendangan permulaan
  - b. lemparan ke dalam
  - c. tendangan bebas
  - d. tendangan penalti
  - e. hukuman
4. Berikut merupakan tugas dari wasit II (umpire) dalam permainan bola voli, *kecuali* ....
  - a. membantu wasit I
  - b. menguasai bola saat *time out*
  - c. memberi laporan banyaknya *time out* masing-masing regu
  - d. mengambil alih tugas wasit I jika wasit I dianggap tidak cakap
  - e. memegang kekuasaan mutlak
5. Yang bukan merupakan kelengkapan dalam permainan bola voli adalah ....
  - a. *referee* (wasit I)
  - b. *umpire* (wasit II)
  - c. *pitcher*
  - d. *linesman*
  - e. *scorer*
6. Pola pertahanan satu lawan satu dalam permainan bola basket disebut ....
  - a. *zone defence*
  - b. *screening*
  - c. *technical foul*
  - d. *man to man defence*
  - e. *violation*
7. Pertandingan bola basket dipimpin oleh .... orang wasit.
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
  - e. 5
8. Salah satu penyebab dihentikannya permainan bola basket adalah ....
  - a. *violation*
  - b. *screening*
  - c. *pressing*
  - d. *recreating*
  - e. kerja sama
9. Yang bukan merupakan istilah dalam *softball* adalah ....
  - a. *pitcher*
  - b. *strike*
  - c. *run down*
  - d. *batter*
  - e. *free kick*

10. Strategi pertahanan *force out* adalah ....
  - a. menguasai pelari
  - b. mematikan dengan pasti
  - c. mati terpaksa
  - d. mematikan lebih dari satu
  - e. pukulan pelan

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah permainan sepak bola dengan membentuk 2 buah tim bersama teman-teman sekelas Anda!  
Bapak/Ibu guru akan menilai terhadap permainan yang Anda lakukan!
2. Lakukanlah permainan bola voli dengan membentuk 2 buah tim bersama teman sekelas Anda! Masing-masing ada yang bertugas sebagai wasit I, wasit II, dan pencatat nilai, sedang Bapak/Ibu guru akan membimbing dan mengawasi jalannya permainan!
3. Praktikkanlah permainan bola basket dengan membentuk dua buah tim! Masing-masing tim menugaskan salah seorang pemainnya untuk menjaga salah satu lawan (penyerang) dengan menerapkan pola pertahanan man to man!

\* \* \*

# Bab 11

## Softball



Sumber: [www.sman1-matauli.sch.id](http://www.sman1-matauli.sch.id)



### Kata Kunci

Defensive  
strategi  
Force out  
Fielder  
Bunt  
Bola lambung  
Baseman  
Pitcher  
Relays Ball  
Home plate  
Infield

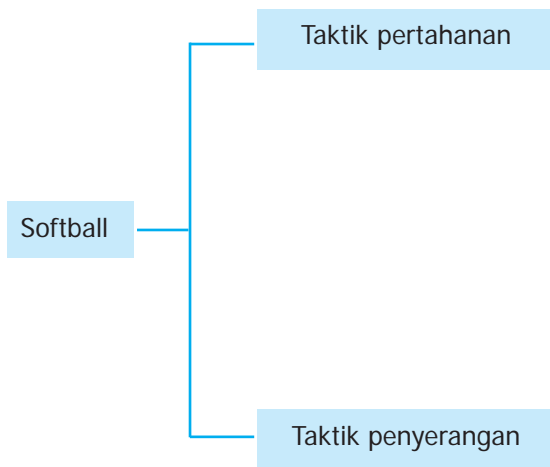
Pada sebelumnya Anda telah belajar mengenai dasar-dasar permainan softball yang dimulai dengan sejarah permainan, sarana dan prasarana, peraturan permainan dan formasi pemain di lapangan, serta teknik-taktik dasar seperti memukul dan menangkap bola.

Pada kesempatan ini Anda akan belajar mengenai teknik-taktik lanjutan dari permainan softball. Simaklah dengan saksama.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep

---



## A. Taktik Penyerangan dan Pertahanan Permainan Softball

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan softball.

---

Taktik adalah usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Dalam permainan softball dikenal dengan dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

### 1. Taktik pertahanan (*Defensive Strategy*)

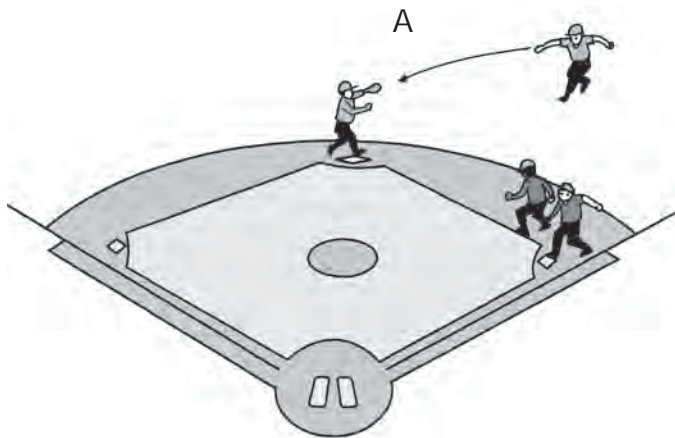
Taktik pertahanan adalah siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk bertahan menghadang serangan lawan dengan cara mematikan lawan. Setiap pemain yang berada di lapangan harus memahami beberapa hal, yaitu:

- a. selalu siap, waspada, pandai menganalisis kemungkinan yang terjadi sebelum permainan atau ketika pitching. Selain itu, pemain harus mengetahui situasi permainan pada saat sedang berlangsung seperti: hitungan *ball* dan *strike*, jumlah out, inning, dan kekuatan atau kelemahan lawan;
- b. mengetahui akibat yang dapat terjadi dari tindakan yang dilakukan;
- c. harus pandai menempatkan posisi penjaga, melakukan tangkapan, terampil dan cepat mengambil bola untuk melempar keras dan tepat terhadap sasaran yang dituju.

Berikut ini beberapa taktik pertahanan yang dapat dilakukan oleh pemain.

#### a. *Menguasai pelari (run down)*

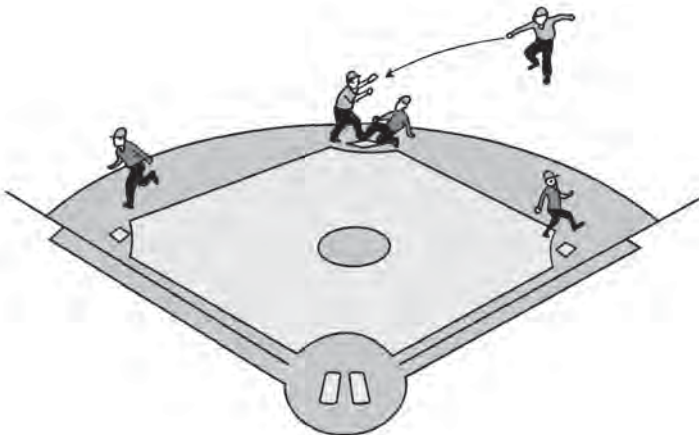
Untuk menguasai pelari terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan. Strategi yang pertama adalah masing-masing pemain menjaga pelari agar tidak dapat melanjutkan pada base di depannya. Strategi yang kedua adalah memburu atau mengejar cara tersebut adalah cara yang terbaik untuk mematikan *batter* sebelum mencapai base pertama, sedangkan melempar dilakukan jika posisi pemain terlalu jauh dan tidak mungkin dikejar.



Gambar 11.1

*b. Mematikan dengan pasti*

Strategi membuat mati dengan pasti lebih baik dilakukan daripada mencoba-coba mematikan pemain yang masih belum tentu.



Gambar 11.2

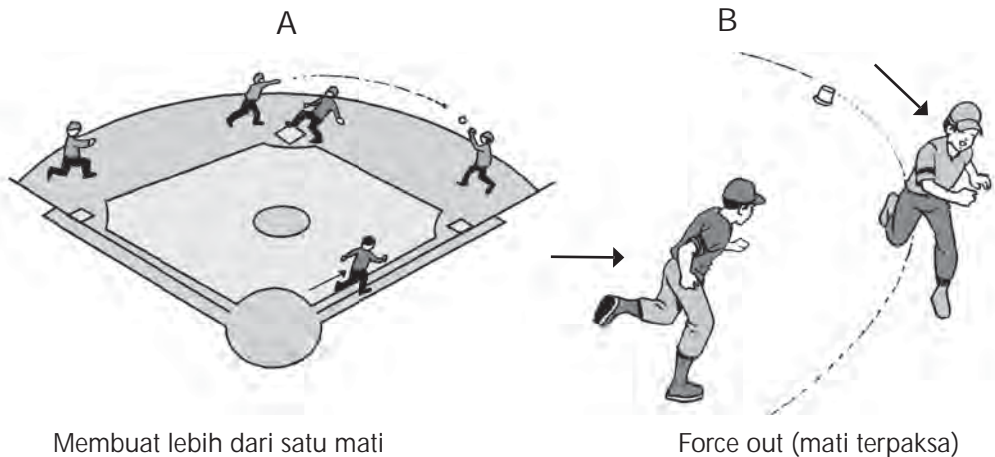
*c. Mematikan lebih dari satu*

Taktik pertahanan yang berikutnya adalah mematikan lebih dari seorang pemain. Untuk mematikan lebih dari seorang pemain merupakan strategi yang sangat penting bagi regu bertahan. Proses membuat dua mati (*Double Play*) adalah sebagai berikut:

- 1) Pukulan *batter* yang dapat ditangkap *fielder*, mengakibatkan *batter out*. Kemudian bola dilemparkan pada base yang telah ditinggalkan oleh pelari untuk dibakar. Pelari tersebut out ataupun dapat dipetik dengan mencegat pelari sebelum mencapai base yang ditinggalkan.
- 2) *Second basemen* atau *short stop* dengan memegang bola dapat menyentuh base 2 mematikan pelari terpaksa dari base I. Kemudian bola dilempar ke base I untuk mematikan *batter*.
- 3) Jika dalam keadaan base penuh pelari (*full base*), *fielder* melempar bola kepada *catcher* membakar *home plate* mematikan pelari terpaksa dari base 3. Kemudian penjaga melemparkan bola ke base lainnya untuk mematikan pelari terpaksa yang menuju base tersebut.

d. *Force out*

*Force out* atau mati dengan terpaksa terjadi jika penjaga lapangan dengan membawa bola dapat menyentuh base, sebelum pelari yang terpaksa tersebut dapat mencari base yang dituju. *Force out* dapat dilakukan oleh setiap *fielder* atau pemain yang bertanggung jawab menjaga base, untuk membakar base sebelum pelari yang terpaksa dapat mencapai base tersebut.

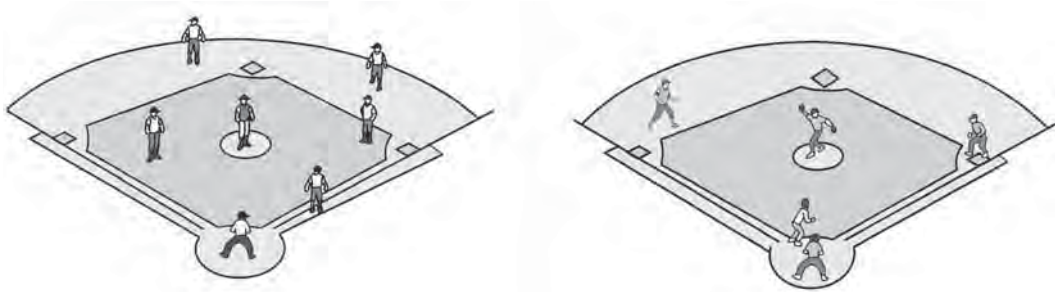


Gambar 11.3

e. *Bunt*

*Bunt* adalah pukulan pelan serta pendek ketika bola tidak bergulir jauh sehingga dengan terpaksa penjaga mengejar bola dan base ditinggalkan tanpa dijaga. Ketika *Bunt* dilakukan ke suatu daerah maka pemain yang berada pada posisi tersebutlah yang bertanggung jawab menjaga *Bunt*. Sebelum terjadi pukulan *Bunt* sebaiknya sudah

ditentukan seorang pemain yang akan mengambil bola, adapun pemain lain menjauhi bola tersebut untuk memberi kesempatan menangkap. Penentuan ini dilakukan secara tegas sehingga pemain yang akan membantu atau yang bertanggung jawab mengambil bola agar tidak terjadi kebingungan di antara pemain.



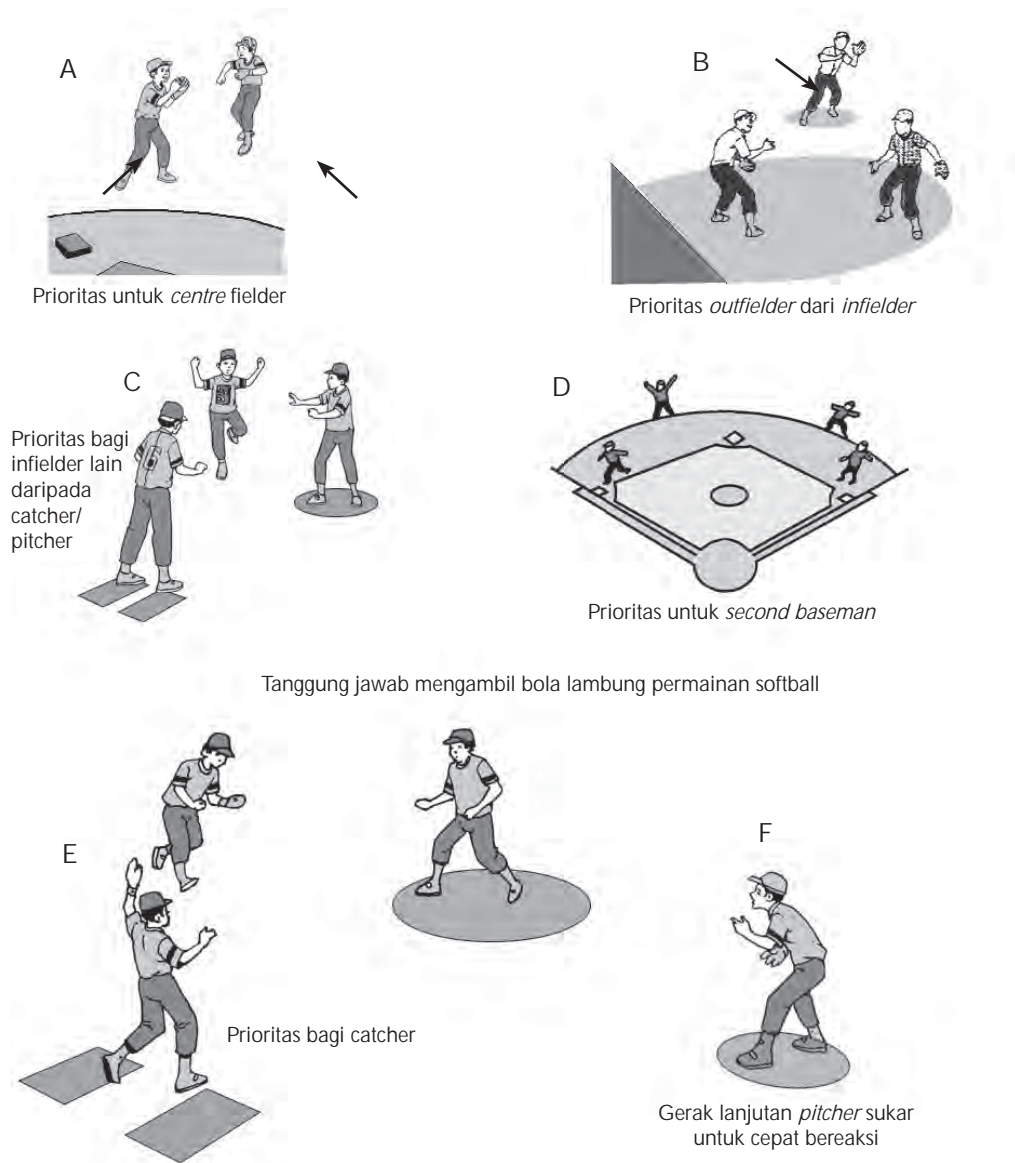
Gambar 11.4 Perhatikan cara penjaga bola bunt permainan softball

f. *Menjaga bola lambung*

Bola melambung biasanya menyilang ke beberapa posisi sehingga harus lebih dari satu pemain untuk menjaga bola. Adapun cara menjaga bola lambung adalah sebagai berikut.

- 1) Ketika pukulan bola lambung mengarah ke sebelah kanan atau kiri *centre field*, *centre field* memiliki prioritas tanggung jawab pada *out fielder*.
- 2) Gerak arah bola lebih mudah ditangkap sambil lari ke depan daripada mundur, karena itu *out fielder* mempunyai prioritas daripada *in fielder*.
- 3) Karena *pitcher* dan *catcher* biasanya tidak dalam posisi yang baik, untuk menjaga *infield fly rute* maka pemain lain memiliki prioritas daripada *pitcher* dan *catcher*.
- 4) *Second basemen* dan *short stop* berdiri pada posisinya dan menjaga bola lambung antara base 1 dan base 3 (*first basemen* dan *third basemen*). Oleh karena itu, ketika bola dipukul melambung antara base 1 dan base 3, diprioritaskan untuk *second basemen* dan *short stop*.
- 5) *Catcher* memiliki prioritas bola hasil pukulan lambung dekat dengan *home plate*.
- 6) Oleh karena gerak lanjutan *pitcher* membuat sukar untuk bergerak menangkap bola melambung maka *pitcher* akan membantu menangkap bola lambung yang tiba-tiba jika diperlukan.





Gambar 11.5

### g. *Steal*

Steal dalam melakukan softball adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di *base* atau bisa juga disebut mencuri *base*. Keberhasilan siasat ini dipengaruhi oleh kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola dari *pitcher*. Dia dengan segera melompat meninggalkan *base*.

Melakukan steal pada permainan *softball* dibenarkan setelah bola lepas dari *pitcher*. Jika bola belum lepas dari pelari dinyatakan out.

Walaupun demikian para pemain akan mencoba mencuri base, maka dari itu *catcher* dan penjaga lapangan lainnya harus beraksi cepat. Apabila terjadi steal, yang harus dilakukan adalah: bergerak ke arah base dan menyebutkan 'steal'.

Mencuri (steal)



Gambar 11.6

#### *h. Relays ball*

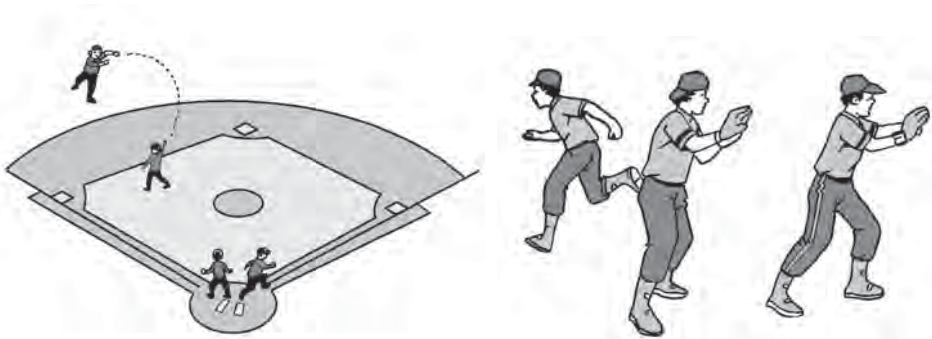
Relay bola adalah hal paling mudah dipelajari oleh pemain. Setelah menerima bola lemparan dari *outfield*, kemudian dilemparkan ke *infield*. Relay bola ke *home plate*. Bola dipukul terlalu jauh di *outfield*, beberapa pemain melakukan relay untuk melempar ke *home plate*.



Gambar 11.7

i. *Cut off the ball*

Terkadang lemparan bola perlu dipotong di tengah jalan sebelum mencapai sasaran. Memotong lemparan berguna juga untuk mematikan pelari yang berusaha mencapai base di depannya. Posisi memotong bola kira-kira 3 meter dari base. Lemparan sering dipotong pada base ketiga dan *home plate*. Untuk melempar ke base 3, bola akan dipotong oleh *short stop* dan arah bola ke *home plate* akan dipotong oleh *pitcher*.



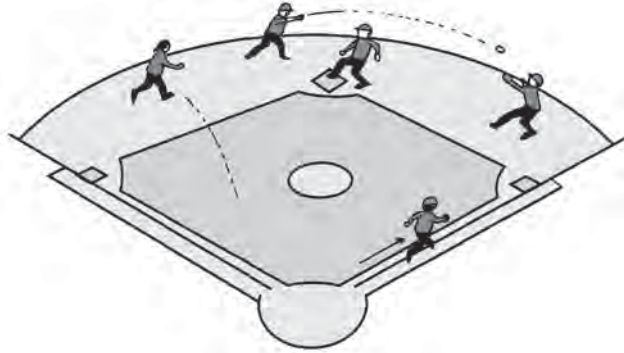
Meneriakkan "cut-off"

Gambar 11.8

j. *Double play*

*Double play* adalah membuat dua pemain mati dalam serangkaian permainan. *Double play* terjadi ketika *short stop* dan penjaga base 2 bekerja sama dapat mematikan pelari secara terpaksa pada base 2. Kemudian melemparkan bola kepada penjaga base 1 untuk mematikan *batter*. Situasi ini dapat terjadi bila ada pelari pada base 1 dan *batter* memukul memaksa pelari menuju base 2. Untuk membuat dua pemain mati dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) pemain melempar bola dengan lempar bawah kepada pemain lain yang akan menutup base; dan
- 2) setelah menangkap bola, pemain tersebut melangkah dan menyentuh base. Selanjutnya melempar bola ke base 1 atau base lain yang ada pelari terpaksa, dengan tepat.



Gambar 11.9

## 2. Taktik Penyerangan (Offensive Strategy)

Taktik penyerangan adalah siasat yang dipergunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Taktik penyerangan yang dapat digunakan oleh pemain adalah:

### a. Pukulan tanpa ayunan (*sacrifice bunt*)

*Sacrifice bunt* adalah usaha *batter* melakukan pukulan ke arah base 1, *pitcher* atau base ketiga dengan tujuan untuk membantu pelari menuju base di depannya. Adapun cara melakukannya adalah:

- 1) jika ada pelari pada base 1 agar dapat mencapai base 2 maka *batter* mengarahkan pukulan ke arah base 1. Dengan demikian memaksa penjaga base 1 mengejar bola *bunt* tersebut sehingga pelari pada base 1 dapat selamat mencapai base 2;
- 2) apabila ada pelari pada base 1 dan 2 maka *bunt* diarahkan pada base 3. Sehingga penjaga base 3 terpaksa memungut bola dengan harapan tidak terjadi *force play* ataupun *Double play*. Dengan demikian, pelari pada base 1 dan base 2 dapat melanjutkan ke base berikutnya.

### b. Pukul dan lari (*hit and run*)

*Hit and run* adalah siasat yang dilakukan oleh *batter* untuk membantu agar *base runner* dapat maju beberapa base di depannya dengan selamat. Keuntungan *hit and run* adalah memungkinkan tidak terjadinya out dapat membantu mencapai base di depannya. Taktik *hit and run* dapat dipergunakan dalam situasi tim telah unggul satu angka dan sebelum terjadi 2 out. *Hit and run* dikatakan berhasil bila dapat menyelamatkan pelari dari base 1 mencapai base 3. Kemudian atas bantuan *batter* berikutnya dapat mencapai *home base* dengan selamat.

c. *Mencuri base (the steal)*

*The steal* adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di base. Keberhasilan siasat ini dipengaruhi kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola dari *pitcher*. Dengan segera melompat meninggalkan base, di samping itu ditunjang kemampuan sliding untuk meraih base yang dituju. Dipihak lain *steal* akan berhasil lebih baik dengan bantuan *batter* mengganggu *catcher*, sehingga bola yang dilepas oleh *pitcher* tidak tertangkap oleh *catcher*. *The steal* dapat dilakukan lebih dari satu orang, seperti berikut ini.

- 1) *Single steal* dilakukan bila hanya ada satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu base ke base berikutnya sewaktu *pitcher* melakukan *pitching*.
- 2) *Double steal* dilakukan bila terdapat dua pelari pada dua base melakukan *stealing*. *Stealing* tidak bermanfaat jika tim ketinggalan lebih dari satu angka, telah mati 2.

d. *Pukulan melayang (sacrifice fly)*

Pukulan ini sangat tepat dilakukan pada saat pertandingan berlangsung ketat. Hal ini dilakukan sebelum terjadi dua mati atau selisih nilai tidak lebih dari 2, ada pemain pada base 3, atau base 2 dan base 3. Pukulan melayang harus dilakukan oleh seorang *batter* yang baik karena harus memukul bola melambung ke arah *out fielder*. Ketika bola dipukul jauh dan melambung ke arah *out fielder*, pelari pada base bersiap meninggalkan base. Jika kemungkinan bola tidak tertangkap *fielder*, pelari dapat langsung menuju base di depannya/home. Akan tetapi, bila diperkirakan bola dapat ditangkap oleh *out fielder*, pelari siap berada di base, bersamaan dengan bola menyentuh *glove* penjaga, langsung lari secepatnya.



## Rangkuman

Permainan *softball* berasal dari Amerika Serikat, yang diciptakan oleh bangsa Amerika yang bernama George Hancock pada tahun 1887. Di Indonesia permainan ini mulai aktif dimainkan pada tahun 1967 dan pada tahun itu pula terbentuknya persatuan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI). Dalam permainan *softball*, dikenal dengan dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Taktik pertahanan adalah siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk bertahan menghadang serangan lawan dengan cara mematikan lawan. Adapun strategi permainan *softball* yang dapat dilakukan adalah: menguasai pelari (*run down*); mematikan dengan

pasti; mematikan lebih dari satu; *force out*; *bunt*; menjaga bola lambung; *steal*; *relays ball*; *cut off the ball*; dan *double play*. Sedangkan taktik penyerangan adalah siasat yang dipergunakan oleh regu yang dipergunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Taktik penyerangan yang dapat digunakan oleh pemain adalah: pukulan tanpa ayunan (*sacrifice bunt*); pukulan dan lari (*hit and run*); mencuri base (*the steal*); dan pukulan melayang (*sacrifice fly*).



## Tugas

Setelah mempelajari materi tentang *softball*, cobalah praktikkan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan sederhana dengan menggunakan alat-alat sederhana yang bisa dimanfaatkan yang terdapat di sekolah Anda.



## Refleksi

- Setelah Anda mempelajari materi *softball*, adakah materi yang belum Anda pahami? Bagian mana?
- Sudahkah Anda mempraktikkan taktik yang telah Anda pelajari?
- Apa manfaat yang Anda rasakan?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai seperti apa yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai disiplin atau kerja sama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Permainan *softball* merupakan permainan yang berasal dari negara ....
  - a. Inggris
  - b. Amerika
  - c. Belanda
  - d. Yunani
  - e. Perancis

2. Penemu permainan *softball* adalah ...
  - a. James A. Naismith
  - b. George Hancock
  - c. Frederick Gusmath
  - d. Wiliam G. Morgan
  - e. James W. Smith
3. Permainan softball ditemukan pada tahun ....
  - a. 1885
  - b. 1886
  - c. 1887
  - d. 1888
  - e. 1889
4. Organisasi permainan *softball* di Indonesia adalah ....
  - a. PBVSI
  - b. PERBASASI
  - c. PELTI
  - d. PERSANI
  - e. PSSI
5. Strategi yang digunakan untuk menguasai pelari disebut ....
  - a. *Run down*
  - b. *Force out*
  - c. *Bunt*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *Steal*
6. Mati dengan terpaksa terjadi jika penjaga lapangan dengan membawa bola dapat menyentuh base, sebelum pelari yang terpaksa tersebut dapat mencari base yang dituju disebut ....
  - a. *Run down*
  - b. *Force out*
  - c. *Bunt*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *Steal*
7. Pukulan pelan serta pendek ketika bola tidak bergulir jauh sehingga dengan terpaksa penjaga mengejar bola dan base ditinggalkan tanpa dijaga, disebut ....
  - a. *Run down*
  - b. *Force out*
  - c. *Bunt*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *Steal*
8. Keadaan ketika pemain yang mencoba untuk mencuri base disebut ....
  - a. *Run down*
  - b. *Force out*
  - c. *Bunt*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *Steal*
9. Membuat dua pemain mati dalam serangkaian permainan disebut ....
  - a. Sacrifice Bunt
  - b. Sacrifice Fly
  - c. Double Play
  - d. Hit and Run
  - e. The Steal

10. Usaha batter melakukan pukulan ke arah base 1, pitcher atau base ketiga dengan tujuan untuk membantu pelari menuju base di depannya disebut ....
  - a. *Sacrifice Bunt*
  - b. *Sacrifice Fly*
  - c. *Run down*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *The Steal*
11. Siasat yang dilakukan oleh batter untuk membantu agar base runner dapat mau beberapa base di depannya dengan selamat disebut ....
  - a. *Sacrifice Bunt*
  - b. *Sacrifice Fly*
  - c. *Run down*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *The Steal*
12. Strategi untuk memukul bola ke arah *out fielder* disebut ....
  - a. *Sacrifice Bunt*
  - b. *Sacrifice Fly*
  - c. *Run down*
  - d. *Hit and Run*
  - e. *The Steal*
13. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan disebut ....
  - a. Taktik permainan
  - b. Pola permainan
  - c. Taktik permainan
  - d. Tujuan permainan
  - e. Bentuk-bentuk permainan
14. Siasat yang dipergunakan oleh regu yang mendapatkan giliran memukul dinamakan ....
  - a. Taktik penyerangan
  - b. Taktik pertahanan
  - c. Pola penyerangan
  - d. Pola pertahanan
  - e. Taktik dan pola penyerangan
15. Siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk menghadang serangan lawan dengan cara mematikan lawan disebut ....
  - a. Taktik penyerangan
  - b. Taktik pertahanan
  - c. Pola penyerangan
  - d. Pola pertahanan
  - e. Taktik dan pola penyerangan

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah bagaimana cara memukul tanpa ayunan dalam taktik penyerangan permainan softball!
2. Praktikkanlah run down (menguasai lari) dalam permainan softball secara sederhana dengan bimbingan dari guru Anda!
3. Praktikkan pula taktik pertahanan face out bersama teman sekelas Anda dan bimbingan dari guru Anda!



# Bab 12

## Atletik (2)



Sumber: citizenimages.kompas.com



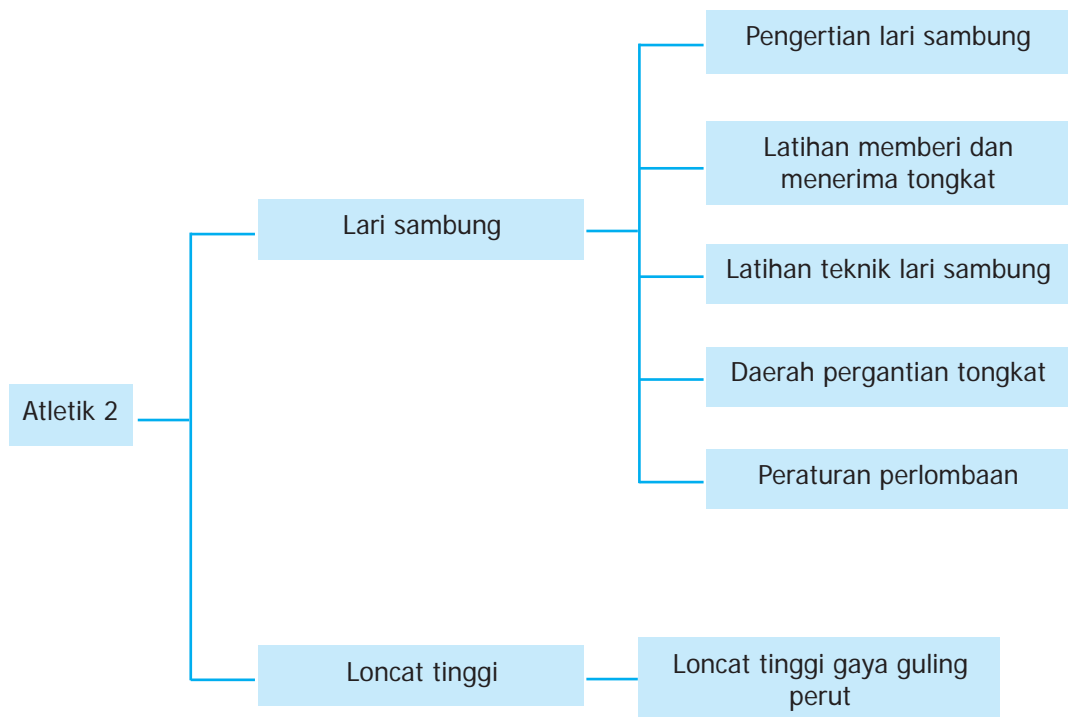
### Kata Kunci

Lari sambung  
Cara visual  
Cara nonvisual  
Lari estafet  
Tongkat  
Pelari  
Loncat tinggi  
Tokakan  
Awalan  
Pendaratan

Atletik merupakan olahraga perseorangan yang terdiri atas olahraga lari, lompat, lempar atau tolak. Pada zaman sekarang, mengikuti olahraga atletik dilakukan untuk mencapai prestasi bukan hanya untuk hobi, kesenangan, atau hanya meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam kegiatan belajar berikut ini akan dijelaskan cabang olahraga atletik lompat jauh.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Lari Sambung

### Tujuan pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan teknik lari sambung/estafet.

---

### 1. Pengertian Lari Sambung (Estafet)

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung terdiri dari empat pelari yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Pada lari sambung dibagi menjadi 3 nomor lomba, yaitu nomor 4 x 100 meter, nomor 4 x 200 meter, dan 4 x 400 meter. Alat untuk menyambung antara pelari ke-1 dan pelari berikutnya (2, 3, dan 4) dipergunakan tongkat yang ukurannya 20–30 cm, keliling 12 cm, dan beratnya 50 gram. Tongkat tersebut dipegang salah satu ujungnya sehingga tongkat tidak mudah jatuh.

Nomor lari sambung yang seringkali diperlombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter. Terdapat kekhususan yang tidak akan ditemui pada nomor lari yang lain yaitu adanya proses memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari pertama kepada pelari berikutnya. Prinsip lari sambung adalah berusaha membawa tongkat secepat-cepatnya yang dilakukan dengan memberi dan menerima tongkat dari satu pelari lainnya. Agar dapat melakukan teknik tersebut, pelari harus menguasai keterampilan gerak lari dan keterampilan memberi dan menerima tongkat yang dibawanya.

### 2. Latihan Memberi dan Menerima Tongkat

Pada lari sambung, terdapat beberapa macam cara dalam pemberian tongkat estafet dari pelari pertama ke pelari berikutnya. Secara garis besar, cara pemberian tongkat itu ada dua macam yaitu cara visual dan nonvisual.

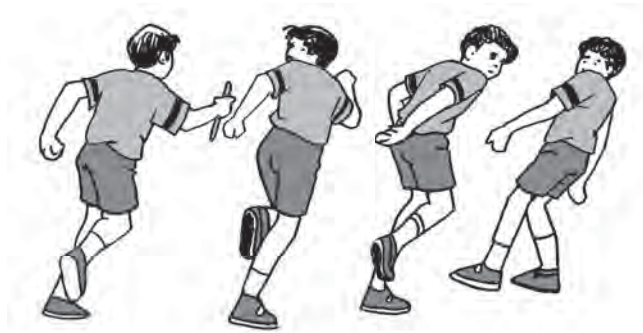
#### a. Cara visual

Pada cara ini, ketika tongkat diberikan penerima melihat atau menoleh ke arah pemberi tongkat estafet. Penerimaan tongkat dengan cara melihat biasanya dilakukan pada nomor 4 x 400 meter. Bentuk pelaksanaan dibagi menjadi beberapa macam. Namun yang sering digunakan oleh pelari ada tiga cara yaitu sebagai berikut.

- 1) Sebelum tongkat diberikan dengan tangan kiri, penerima telah menoleh ke arah pemberi. Sambil berlari, tangan kanan penerima dijulurkan ke arah pemberi dengan sikap telapak tangan

menghadap ke atas, ke empat jari tangan ke bawah rapat, ibu jari terbuka. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.

- 2) Telapak tangan kanan penerima menghadap ke belakang ke arah pemberi, ke empat jari terbuka ke arah dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.
- 3) Lengan penerima dijulurkan serong ke belakang bawah, telapak tangan menghadap ke belakang serong ke atas, ke empat jari rapat menuju ke luar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan ayunan dari bawah ke atas.

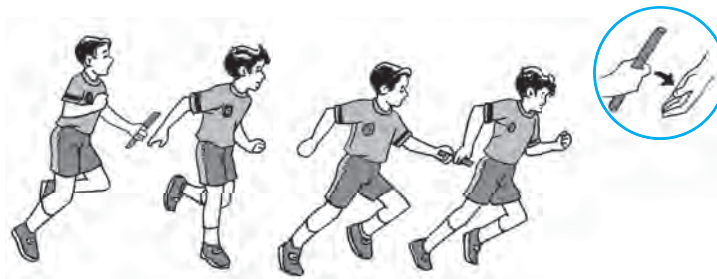


Gambar 12.1 Teknik visual pada lari sambung

*b. cara nonvisual*

Dengan cara ini pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Cara nonvisual ini biasanya digunakan dalam lari sambung 4 × 400 meter. Ada dua cara yang dapat digunakan yaitu sebagai berikut.

- 1) Lengan penerima dijulurkan serong ke belakang bawah, telapak tangan menghadap ke belakang serong ke atas, ke empat jari rapat menuju ke luar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan ayunan dari bawah ke atas.
- 2) Lengan penerima dijulurkan serong ke belakang bawah, telapak tangan menghadap ke belakang serong ke atas, ke empat jari rapat menuju ke luar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan ayunan dari atas ke bawah.



Gambar 12.2 Teknik nonvisual pada lari sambung

### 3. Latihan Teknik Lari Sambung

#### a. Latihan teknik lari sambung jarak $4 \times 25$ meter

Untuk meningkatkan kemampuan lari sambung perlu dilakukan berbagai macam bentuk latihan, salah satunya lari sambung dengan jarak  $4 \times 25$  meter. Latihan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Empat orang berdiri berbanjar dan memberikan tongkat dari orang yang di belakangnya ke depan, dengan cara yang benar (panggil pelari yang di depan, kemudian lihat ke belakang dan berikan tongkat seterusnya ke depan). Kegiatan ini dilakukan pada putaran atletik.
- 2) Empat orang berdiri berbanjar dan memberikan tongkat sambil berjalan, jangan terlalu dekat satu sama lainnya dan dilakukan dengan lari kecil (*jogging*). Jarak yang dibutuhkan untuk melakukan latihan adalah  $4 \times 25$  meter sebanyak 12 kali setiap seri dengan istirahat yang singkat. Tujuan latihan ini adalah untuk melatih refleksi tangan pada saat memberi dan menerima tongkat.
- 3) Dalam latihan ini, hal yang perlu diperhatikan adalah cara pemberian tongkat pada teman di depan harus benar-benar tepat dan tongkat tidak boleh jatuh ke lintasan. Apabila ini sudah baik maka dapat dilanjutkan dengan cara berlari.
- 4) Dalam latihan lari estafet  $4 \times 25$  meter diperlukan putaran lari 400 meter agar setiap orang merasakan bagaimana cara lari di lintasan lurus sehingga dalam melakukan lari estafet yang sebenarnya sudah terbiasa.

#### b. Latihan teknik lari sambung jarak $4 \times 100$ meter

Selain latihan dengan jarak  $4 \times 25$  meter, latihan dengan jarak  $4 \times 100$  meter juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan lari estafet. Adapun latihan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Latihan lari sambung jarak  $4 \times 100$  meter tidak memerlukan *timing* seperti estafet jarak pendek, waktu yang hilang saat pergantian tongkat harus dibatasi. Untuk itu, pelari pertama harus mulai start sebelum pelari yang berikutnya mencapai tempatnya. Hal ini dilakukan dalam rangka start yang baik dan tetap menjaga langkah lari yang baik (*racing phase*).
- 2) Pelari yang pertama boleh mengambil dengan letak kaki yang sama ke depan seperti pada start lari (*sprint*) dan bahkan boleh menopang dirinya atas satu tangan dalam sikap start jongkok.

Akan tetapi, peraturannya kaki diletakkan di belakang sesuai dengan tangan yang menerima tongkat (agar kedatangan pelari jelas). Hal penting adalah pelari pembawa tongkat dalam kecepatan tetap, pergantian dilakukan saat penerima mencapai kecepatan maksimalnya.

- 3) Tanggung jawab yang besar ada pada pelari yang datang dan mengetahui saat yang tepat kapan pergantian tongkat dilakukan sekalipun penerima belum akan mengulurkan tangan di belakang badannya pertanda siap menerima tongkat.
- 4) Regu estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari yang mewakili tiap-tiap tahapan seperti pelari 100 meter pertama yang memiliki start yang bagus, pelari 200 meter kedua adalah pelari khusus tikungan, 300 meter ketiga adalah pelari yang tangguh dan pelari terakhir adalah pelari yang punya daya juang yang tinggi. Mengenai teknik perpindahan tongkatnya dilakukan dengan cara: tongkat dipegang oleh pelari pertama sambil melakukan start jongkok, sedangkan pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat melakukan start melayang.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada lari sambung  $4 \times 400$  meter adalah sebagai berikut.

- 1) Pemberian tongkat sebaiknya secara bersilang yaitu pelari pertama dan pelari ketiga memegang tongkat dengan tangan kanan, kemudian pelari kedua dan keempat dengan tangan kiri.
- 2) Penempatan pelari disesuaikan dengan keistimewaan masing-masing.
- 3) Jarak pergantian bagi pelari 2, 3, dan 4 harus benar-benar diukur dengan tepat saat latihan.
- 4) Pengaturan urutan pelari, hendaknya pelari tercepat dan berdaya juang tinggi sebagai pelari terakhir.
- 5) Kecepatan regu sangat menentukan tercapai tidaknya prestasi yang akan diperoleh.

#### 4. Daerah Pergantian Tongkat

Dalam lari sambung atau estafet, daerah pergantian tongkat memiliki peranan yang sangat penting karena daerah ini merupakan daerah penghubung ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus dilakukan di daerah *wissel* yang berjarak 20 meter. Berikut ini beberapa cara menempatkan pelari-pelari estafet.

- a. Pelari pertama ditempatkan di daerah start pertama dengan lintasan di tikungan.
- b. Pelari kedua ditempatkan di daerah start kedua dengan lintasan lurus.

- c. Pelari ketiga ditempatkan di daerah start ketiga dengan lintasan di tikungan.
- d. Pelari keempat di tikungan di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finis.

Regu estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari bagi tiap-tiap tahap. Pertimbangan dalam menyusun regu estafet atau lari sambung antara lain berikut ini.

- 1) Pelari pertama
  - a) Pelari yang mempunyai start yang baik dan pelari tikungan yang baik.
  - b) Pelari dengan kemampuan kecepatan tinggi, tetapi daya tahannya kurang dibandingkan dengan pelari lain.
- 2) Pelari kedua
  - a) Pelari yang bertanggung jawab dan terampil sebab pelari ini mempunyai tugas ganda yaitu sebagai penerima dan pemberi tongkat.
  - b) Pelari dengan kemampuan daya tahan yang baik karena harus menempuh jarak 120 m sampai 130 m.
  - c) Kemampuan di tikungan baik.
- 3) Pelari ketiga
  - Pelari yang mempunyai kemampuan tikungan baik dan kemampuan lari sama dengan pelari 1 dan 2.
- 4) Pelari keempat
  - a) Pelari tercepat
  - b) Pelari yang mempunyai semangat juang yang tinggi karena sebagai penentu kalah menangnya regu.

## 5. *Peraturan Perlombaan*

Untuk melaksanakan perlombaan lari sambung atau estafet terdapat beberapa peraturan yang perlu diperhatikan demi mencapai prestasi yang diharapkan yaitu sebagai berikut.

- a. Panjang daerah pergantian tongkat estafet adalah 20 meter, lebar 1,20 meter dan bagi pelari estafet 4 x 100 meter ditambah 10 meter pra-zona. Pra-zona adalah suatu daerah dimana pelari yang akan berangkat dapat mempercepat larinya, tetapi di sini tidak terjadi pergantian tongkat.
- b. Setiap pelari harus tetap tinggal di jalur lintasan masing-masing, meskipun sudah memberikan tongkatnya kepada pelari berikutnya. Apabila saat ini tongkat itu terjatuh maka pelari yang menjatuhkannya harus mengambilnya.

- c. Tongkat estafet harus berongga, panjang 28–30 cm, diameter garis tengah 38 mm dan beratnya 50 gram.
- d. Dalam lari estafet, pelari pertama berlari pada lintasannya masing-masing sampai tikungan pertama, kemudian boleh masuk ke lintasan dalam, pelari ketiga dan keempat menunggu di daerah pergantian secara berurutan sesuai dengan kedatangan pelari satu regunya.

## B. Loncat Tinggi

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan teknik loncat tinggi gaya guling perut.

Untuk mencapai lompatan yang maksimal, para pelompat berusaha memperbaiki teknik melalui latihan berulang-ulang, terutama pada awalan. Tolakan untuk melewati mistar dimanfaatkan seefektif mungkin.

Teknik dasar meliputi awalan, tolakan, posisi badan di atas mistar, dan mendarat.

### 1. Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

#### a. Awalan

Pada mulanya, atlet menggunakan awalan dengan langkah lari cepat dalam garis lurus, kemudian menuju pertengahan mistar yang dipasang dengan sudut  $45^\circ$  dari sisi sudut kaki loncat. Ujung kaki menuju ke luar, pada waktu melakukan awalan 7 – 9 langkah pertama dipercepat. Setelah itu, tiga langkah terakhir, badan agak merendah sebagai persiapan untuk tolakan dengan kekuatan penekanan lari dengan langkah panjang serta badan lebih direndahkan melenting ke belakang kaki. Badan yang digunakan untuk menolak diluruskan ke depan. Sementara itu, tungkai yang akan diayunkan menekuk hingga berat badan berada pada kaki belakang.



Gambar 12.3 Gerakan awalan dalam loncat tinggi



*b. Tolakan*

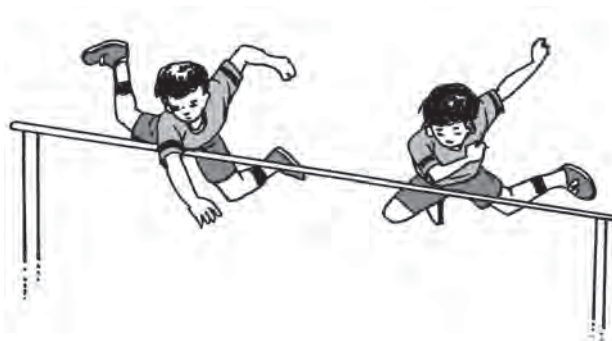
Persiapan menolak dengan kaki yang akan digunakan untuk tolakan diluruskan ke depan, sedangkan kaki ditekuk ke belakang dan badan condong ke belakang hingga berat badan berada di tungkai belakang. Tolakkan kaki, kemudian ayunkan tungkai ke belakang dan ke atas sehingga tingginya sebahu dengan mengayun kedua lengan ke atas. Sementara itu, kepala ditengadahkan bersamaan dengan menolakkan kaki/menghentakkan kaki. Pada saat kaki melewati mistar, segera badan dan tangan yang jauh dari mistar menuju atas mistar, kemudian lengan segera rapatkan pada perut atau punggung.



*Gambar 12.4 Gerakan menolak dalam loncat tinggi*

*c. Posisi di Atas Mistar*

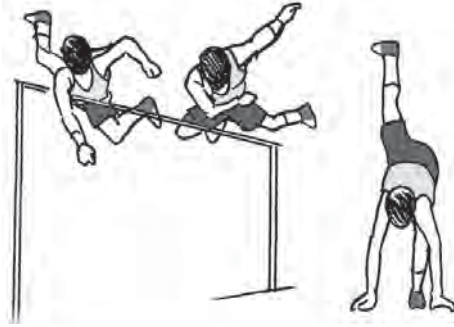
Posisi badan di atas mistar yaitu setelah tungkai yang diayunkan melewati mistar, posisi badan telungkup di atas mistar, dengan posisi pinggul lebih tinggi dari punggung. Kaki tolak dengan lutut dibengkokkan menuju ke samping. Sementara itu, kepala dimiringkan ke bawah mistar, tubuh akan jatuh menuju tempat pendaratannya.



*Gambar 12.5 Gerakan melayang dalam loncat tinggi*

#### d. Mendarat

Lakukan pendaratan di atas matras agar keselamatan terjaga. Jangan sampai salah tumpuan. Sikap mendarat dimulai dengan jari-jari tangan ke punggung tangan, kemudian ke bahu dan punggung lalu berguling.



Gambar 12.6 Pendaratan



### Tugas

Setelah mempelajari materi tentang atletik, cobalah praktikkan salah satu cabang dalam atletik yaitu lari sambung.



### Rangkuman

- Pada lari sambung atau estafet dibagi menjadi 3 nomor lomba yaitu nomor 4×100 m, 4×200 m, dan 4×400 m. Prinsip lari sambung adalah berusaha membawa tongkat secepat-cepatnya yang dilakukan dengan memberi dan menerima tongkat dari satu pelari lainnya. Terdapat dua cara pemberian tongkat yaitu cara visual dan cara nonvisual. Ada kecenderungan jika cara visual digunakan oleh pelari pada jarak 4×400 meter dan menggunakan cara nonvisual oleh pelari pada jarak 4×400 meter dan harus dilakukan di daerah *wissel* yang berjarak 20 meter dan lebar 1,20 m. Tongkat estafet harus berongga, panjang 28–30 cm, diameter garis tengah 38 mm dan beratnya 50 gram. Dalam lari estafet, pelari pertama berlari pada lintasannya masing-masing sampai tikungan pertama, kemudian boleh masuk ke lintasan dalam. Sementara itu, pelari ketiga dan keempat pelari menunggu di daerah pergantian secara berurutan sesuai dengan kedatangan pelari satu regunya.
- Loncat tinggi merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Ada dua macam gaya dalam loncat tinggi yaitu loncat tinggi gaya guling perut dan loncat tinggi gaya guling.



## Refleksi

1. Setelah Anda mempelajari pelajaran ini, adakah materi yang belum Anda pahami?
2. Sudahkah Anda mempraktikkannya?
3. Apa manfaat yang Anda rasakan?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apa yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan atau kerjasama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Cara pemindahan tongkat estafet dimana penerima tongkat tidak menoleh ke belakang dinamakan cara ....
  - a. Nonvisua
  - b. Visual
  - c. Wissel
  - d. Strudle
  - e. Blink
2. Cara pemindahan tongkat estafet di mana penerima tongkat tidak menoleh ke belakang dinamakan cara ....
  - a. Nonvisual
  - b. Visual
  - c. Wissel
  - d. Strudle
  - e. Blink
3. Menerima tongkat estafet tanpa melihat biasanya digunakan pelari estafet ....
  - a. 4 x 100 meter
  - b. 4 x 200 meter
  - c. 4 x 300 meter
  - d. 4 x 400 meter
  - e. 4 x 800 meter
4. Menerima tongkat estafet dengan melihat biasanya digunakan pelari estafet ....
  - a. 4 x 100 meter
  - b. 4 x 200 meter
  - c. 4 x 300 meter
  - d. 4 x 400 meter
  - e. 4 x 800 meter
5. Pada saat menerima tongkat estafet harus berlangsung pada daerah pergantian yang panjangnya sejauh ....
  - a. 10 meter
  - b. 20 meter
  - c. 30 meter
  - d. 40 meter
  - e. 50 meter

6. Pelari estafet yang tidak perlu memindahkan tongkat adalah pelari urutan ke ....
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
  - e. 4 dan 3
7. Kemampuan yang harus dimiliki oleh pelari kedua dalam lari estafet adalah ....
  - a. mempunyai kemampuan start yang baik
  - b. daya tahan kurang dibanding pelari lain
  - c. memiliki daya tahan yang baik
  - d. pelari yang tercepat
  - e. mempunyai semangat juang yang tinggi
8. Seorang pelari estafet dinyatakan gagal dalam perlombaan apabila ....
  - a. lari di lintasan sendiri
  - b. tongkat estafet jatuh diambil lagi
  - c. lari dengan melihat ke belakang
  - d. pelari tidak memasuki finis
  - e. pelari memberi aba-aba pada saat pergantian tongkat
9. Suatu daerah dimana pelari yang akan berangkat dapat mempercepat larinya, tetapi di sini tidak terjadi pergantian tongkat disebut ....
  - a. Pra-zone
  - b. Wissel
  - c. Strudle
  - d. Blink
  - e. Visual
10. Panjang tongkat estafet adalah ....
  - a. 28–30 cm
  - b. 30–32 cm
  - c. 32–34 cm
  - d. 34–36 cm
  - e. 36–38 cm

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukanlah perintah di bawah ini!

1. Praktikkanlah latihan cara memberi dan menerima tongkat dalam lari sambung baik secara visual maupun nonvisual dengan menggunakan tongkat yang sederhana! Bapak/Ibu guru akan membimbing Anda dalam melakukan latihan tersebut!
2. Lakukan pula latihan teknik lari sambung jarak 4×25 m dengan bimbingan dari Bapak/Ibu guru Anda!
3. Praktikkanlah loncat tinggi gaya guling perut dengan menggunakan matras dan peralatan yang sederhana! Bapak/Ibu guru akan membimbing Anda dalam melakukan latihan ini!

\* \* \*

# Bab 13

## Pencak Silat (Lanjutan)



Sumber: farm4.static.flickr.com



### Kata Kunci

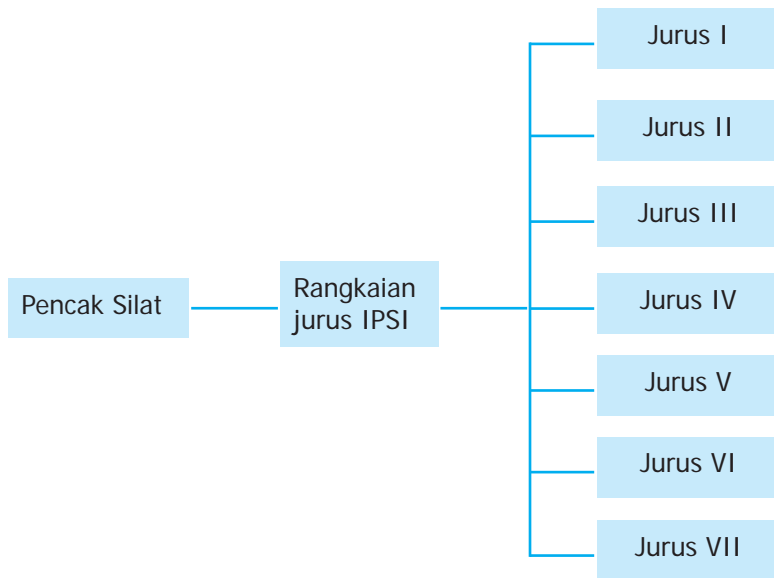
Pencak silat  
Jurus  
Pukulan  
Kuda-kuda  
Tangkisan  
Tendangan lurus  
Tebasan  
Duduk sempok  
Totokan

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Hal ini disebabkan pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dalam rangka untuk *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Di Indonesia, istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya top organisasi pencak silat yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



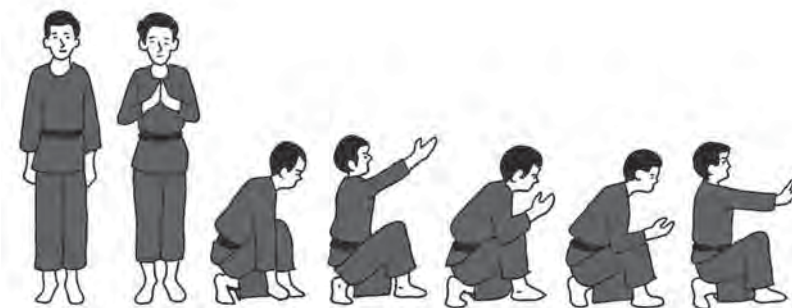
## A. Rangkaian Jurus IPSI

### Tujuan Pembelajaran

Pada pelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan rangkaian jurus IPSI dengan benar.

Gerakan-gerakan unsur pencak silat yang hendak kita pelajari di dalam bab ini adalah gerakan yang disusun oleh pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Gerakan-gerakan tersebut, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak melambangkan penyerahan yang mutlak kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Gerakan merendah melambangkan sikap seorang pesilat yang makin merendah diri bila makin tinggi ilmunya seperti "Ilmu Padi".
- 3) Gerakan melangkah dimulai dari kaki yang kanan melambangkan seorang pesilat selalu mendahulukan yang baik.
- 4) Gerakan tangan menyentuh tanah melambangkan sikap cinta kepada tanah air.
- 5) Gerakan tangan menengadah ke atas melambangkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 6) Gerakan menghormat dengan tangan dirangkap di depan hidung melambangkan penghormatan kepada para pendekar atau hadirin yang menyaksikan, serta memohon maaf sebelum melakukan gerakan pencak silat.
- 7) Gerakan salam IPSI sebagai salam penghormatan seorang pesilat.

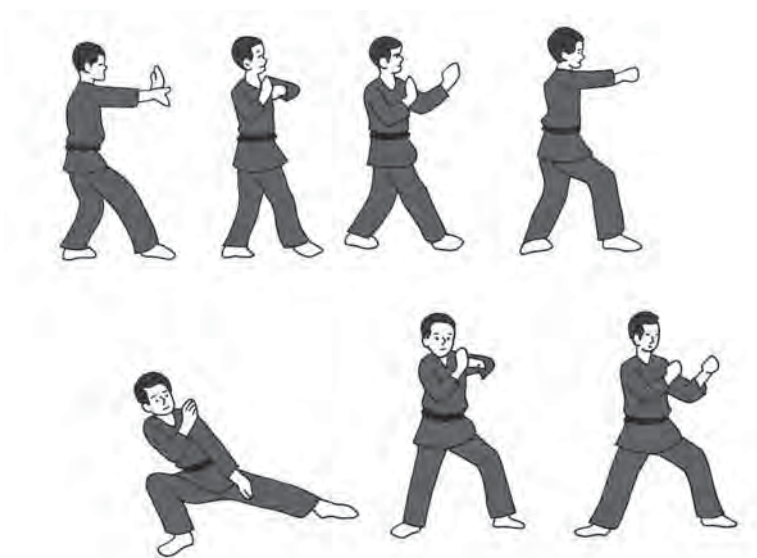


Gambar 13.1 Gerakan salam IPSI

### 1. Jurus 1: Taqwa dan Berbudi Pekerti Luhur

- Pola lantai lurus
- Pola langkah geseran

- a. Pasang I  
Kuda-kuda samping, kaki kanan dan berat badan di depan, tangan bertangkup kemudian terbuka ke depan.
- b. Tangkislah dengan siku-kiri, dan tangan kanan bersedia.
- c. Pukulan punggung tangan kiri.
- d. Kaki kiri maju dan pukulan lurus ke depan-kiri.
- e. Tangkisan merendah, dan duduk pada kaki kanan dan tangan menggaris ke tanah dengan satu jari. Gerakan ini melambangkan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- f. Sikuan-kiri kemudian badan maju ke depan.
- g. Pukulan punggung tangan-kiri.



*Gambar 13.2 Jurus 1: Takwa dan berbudi pekerti luhur*

## 2. *Jurus 2: Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945*

- Pola lantai serong/gergaji
- Pola langkah angkatan
  - a. Kaki kanan diangkat, dan tangan kanan sejajar.
  - b. Pasang II, pasang serong (45 derajat).
  - c. Tangan kiri gerak tebak ke depan dengan lima jari terbuka melambangkan "Pancasila".
  - d. Colokkan tangan kiri, dan tumit kaki terangkat.
  - e. Tendangan busur depan-kiri.
  - f. Maju serong-kiri, tangkisan buangan-kanan.
  - g. Tendangan lurus depan-kanan.
  - h. Tebasan-kiri, dan kaki kanan serong ke depan.

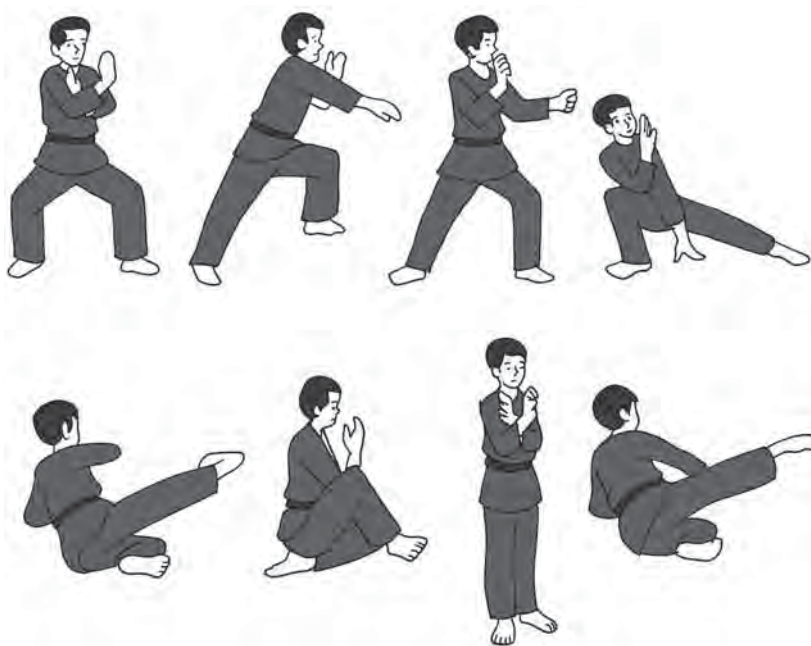




Gambar 13.3 Jurus II: Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945

### 3. *Jurus III: Cinta Bangsa dan Tanah Air*

- Pola lantai segi empat maju lurus
- Pola langkah berputar
  - a. Pasang III  
Kuda-kuda tengah kedua tangan silang di depan dada, dengan tangan kanan di depan. Tangkisan tangan buangan-kanan dan kuda-kuda rendah, berat badan di kaki kiri.
  - b. Pukulan ayun-kiri, dan kaki kanan di belakang.
  - c. Hindarkan ke bawah-kaki kanan di belakang tangan kiri memegang tanah, yang melambangkan "Tanah Air".
  - d. Sapuan depan-kanan sambil duduk, dilanjutkan dengan tendangan samping dari bawah kanan, dengan posisi berbaring.
  - e. Duduk sempok menghadap ke depan, dan kedua tangan bersilang di depan dada, (tangan kanan di depan dada).
  - f. Melompat berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan bersilang di depan dada, (tangan kanan di depan).



Gambar 13.4 Jurus III: Cinta bangsa dan tanah air

#### 4. *Jurus IV: Persaudaraan dan Persatuan*

- Pola lantai lurus
- Pola langkah silang/berputar
  - a. Kuda-kuda ringan kanan di depan, kedua tangan silang di depan dada (tangan kanan di depan).
  - b. Pasang IV  
Kaki kiri melangkah silang di belakang, kuda-kuda silang di belakang, dan kedua tangan posisi hormat lambang "Persaudaraan dan Persatuan".
  - c. Totokkan-kanan, dengan buku jari ditekuk.
  - d. Tendangan samping kanan, dan tangan kanan mengepal di depan arah bawah.
  - e. Tendangan depan kiri, dan tangan terbuka bersilang di depan badan.
  - f. Kaki kiri diletakkan di belakang, tangkisan tangan-kiri, dan tangan kanan bersedia di depan dada.
  - g. Maju, pukul senggol-kanan, dan tangan kiri bersedia di depan dada.



Gambar 13.5 Jurus IV: Persaudaraan dan Persatuan

## 5. Jurus V: Kemajuan yang Berkepribadian Indonesia

- Pola lantai lurus
- Pola langkah berputar
  - a. Kaki kanan melangkah ringan ke depan, dan kedua tangan silang di depan dada (tangan kanan di depan).
  - b. Sikuan-kiri, dan kuda-kuda tengah di tempat.
  - c. Tendangan depan-kanan, tangan kanan menepuk paha, dan tangan kiri menyilang di depan kuda.
  - d. Pasang di bawah, duduk pada kaki kanan, tangan kiri terbuka ke belakang, dan tangan kanan menyilang di depan dada.
  - e. Tendangan samping dari bawah-kiri, dan posisi berbaring. Tangan kiri di depan kepala, dan tangan kanan menopang badan.
  - f. Kaki kiri diletakkan di depan-sempok, dan tangan menjunjung ke atas yang melambangkan "Menjunjung Kebenaran".
  - g. Badan berputar ke kanan, tangkisan samping-kanan, dan kuda-kuda depan-kanan.



Gambar 13.6 Jurus V: Kemajuan yang berkepribadian Indonesia

## 6. *Jurus VI: Kebenaran, Keadilan, dan Kejujuran*

- Pola lantai lurus
- Pola langkah angkatan
  - a. Pasang VI  
Kaki kanan melangkah ke belakang, tangan kiri bersilang di perut. Tangan kanan menepuk paha, dan tangan kiri menyilang di depan dada.
  - b. Siku-siku dan kuda-kuda di tengah tempat.
  - c. Tendangan depan-kanan, tangan kanan menepuk paha, dan tangan kiri menyilang di depan dada.
  - d. Pasang di bawah, duduk pada kaki kanan, tangan kiri terbuka ke belakang, dan tangan kanan menyilang di depan dada.
  - e. Tendangan samping dari bawah-kiri, dan posisi berbaring, tangan kiri di depan kepala, tangan kanan menopang badan.
  - f. Kaki kiri diletakkan di depan-sempok, dan tangan menjunjung ke atas yang melambangkan "Menjunjung Kebenaran".
  - g. Badan berputar ke kanan, tangkisan samping-kanan, dan kuda-kuda depan-kanan.



Gambar 13.7 Jurus VI: Kebenaran, Keadilan dan Kejujuran.

## 7. *Jurus VII: Tahan Cobaan dan Godaan*

- Pola lantai lurus dan serong
- Pola langkah loncatan
  - a. Pasang VII  
Kaki kanan melompat serong ke belakang 45 derajat, kuda-kuda di kanan, dan kedua tangan terbuka di depan badan.

- b. Angkat kaki kiri, dan kedua tangan menahan di depan badan.
- c. Tendangan depan-kanan sambil meloncat di tempat.
- d. Tendangan belakang-kiri.
- e. Loncat mundur, lakukan gerakan pasang VII-kiri.
- f. Badan putar kanan ke arah depan, kaki kanan ditarik, berat badan di kaki kiri, dan kedua tangan bersedia di depan badan.



Gambar 13.8 Jurus VII: Tahan cobaan dan godaan.



## Rangkuman

- Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Hal ini disebabkan pada masa itu, manusia harus menghadapi alam yang keras dalam rangka untuk *survive* dengan melawan binatang buas sehingga pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.
- Gerakan-gerakan unsur pencak silat yang dipelajari di dalam bab ini adalah gerakan yang disusun oleh pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Gerakan-gerakan tersebut terangkum dalam 7 jurus yaitu jurus 1-takwa dan berbudi pekerti luhur, jurus 2-pancasila dan UUD 1945, jurus 3-cinta bangsa dan tanah air, jurus 4-persaudaraan dan persatuan, jurus 5-kemajuan yang berkepribadian Indonesia, jurus 6-kebenaran keadilan dan kejujuran, dan jurus 7-tahan cobaan dan godaan.



## Tugas

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peragakanlah beberapa gerakan dalam pencak silat!



## Refleksi

Setelah Anda mempelajari pelajaran ini, adakah materi yang belum kamu pahami? Sudahkah kamu mempraktikkannya? Apa manfaat yang kamu rasakan?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga seperti apakah yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan atau kerjasama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Upaya pembelaan menggunakan tangan, lengan dan tangkisan dinamakan ....
  - serangan
  - geseran
  - elakan
  - tangkisan
  - dorongan
- Serangan dengan menggunakan kaki disebut ....
  - pukulan
  - tendangan
  - sikuan
  - elakan
  - kuda-kuda
- Serangan yang baik dan efektif harus memiliki unsur-unsur ....
  - kuda-kuda
  - sikuan
  - pukulan
  - dorongan
  - sapuan
- Serangan melalui badan umumnya dapat menggunakan ....
  - tangan
  - tungkai
  - kaki
  - dorongan
  - sapuan

5. Takwa dan berbudi pekerti luhur merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
6. Pancasila dan UUD 1945 merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
7. Cinta bangsa dan tanah air merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
8. Persaudaraan dan persatuan merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
9. Kemajuan yang berkepribadian Indonesia merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
10. Kebenaran, keadilan dan kejujuran merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. VII
  - b. VI
  - c. V
  - d. IV
  - e. III

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Praktikkan jurus I dan II dalam pencak silat bersama teman sekelas Anda!
2. Lakukan pula beberapa gerakan dari jurus III dan IV dalam pencak silat dengan bimbingan guru Anda!
3. Praktikkan secara sederhana latihan beberapa jurus lainnya dalam pencak silat dengan bimbingan dari guru Anda!

\* \* \*



# Bab 14

## Kebugaran Jasmani (Latihan Sirkuit)



Sumber: [www.maralins.com.my](http://www.maralins.com.my)



### Kata Kunci

Latihan sirkuit  
Tes kebugaran  
jasmani  
Lari cepat  
Sit up  
Pull up  
Skor  
Stopwatch  
Loncat tegak  
Lari jauh  
Daya ledak

Hidup yang berkualitas dan kemajuan yang didapatkan oleh diri kita, keluarga kita, lingkungan kita, dan masyarakat kita merupakan efek dari tindakan yang positif, tindakan yang positif diperoleh dari pemikiran yang jernih, pemikiran yang jernih diperoleh dari jiwa yang kuat, dan jiwa yang kuat diperoleh dari tubuh yang sehat. Hal tersebut, sesuai dengan semboyan *"Men sana in corpore sano"*.



Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Pengertian Latihan Sirkuit

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu menjelaskan definisi latihan sirkuit.

---

Sistem latihan sirkuit diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di *University of Leeds* di Inggris. Latihan sirkuit tersebut semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani, dan siswa sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak keseluruhan dari tubuh yaitu komponen *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen lainnya.

Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Oleh karena itu, nama latihan ini disebut latihan sirkuit.

## B. Prinsip-Prinsip Latihan Sirkuit

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan sirkuit.

---

Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam latihan sirkuit yaitu sebagai berikut.

### 1. Berat latihan

- a. Berat latihan dengan kecepatan gerak maju (meter/detik) pada latihan-latihan dengan gerak maju. Misalnya dalam latihan lari zig-zag seorang atlet akan mempunyai beban lebih apabila waktu yang harus ditempuh lebih dipercepat. Lari zig-zag 50 m yang ditempuh dalam 10 detik akan lebih berat dibanding ditempuh dalam 12 detik.
- b. Berat beban dapat dipindahkan (kilogram) pada latihan-latihan dengan beban atau alat-alat pembantu lain (dapat juga beban dari berat badannya sendiri).

## 2. Jangka waktu

Pada latihan gerak maju faktornya adalah waktu. Suatu jarak yang ditempuh oleh atlet menentukan jangka waktu latihan ditentukan oleh waktu yang disebut dengan seri.

## 3. Jangka waktu pemulihan

Baik di antara latihan ulangan gerak maju, maupun antarseri latihan dengan hambatan, jangka waktu pemulihan dinyatakan dalam faktor waktu. Jangka waktu pemulihan tergantung dari beratnya dan jangka waktu dari waktu latihan.

## 4. Jumlah ulangan-ulangan

Pada latihan gerak maju, jumlah ulangan-ulangan dimaksudkan sekian kali jarak yang harus ditempuh dengan waktu yang sama. Pada latihan dengan hambatan jumlah ulangan dinamakan jumlah seri-seri/set.

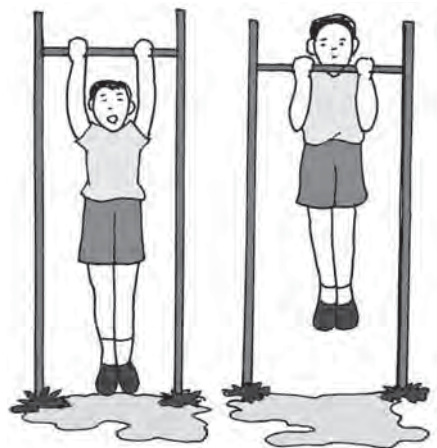
## C. Cara Melakukan Latihan Sirkuit

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mengidentifikasi cara melakukan latihan sirkuit.

Cara melakukan latihan sirkuit dapat dilakukan dengan melakukan latihan sebagai berikut.

1. Dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos, misalnya 10 pos.
2. Pada setiap pos, siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu.
3. Biasanya berbentuk latihan-latihan kondisi fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.
4. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot/beban.
5. Bentuk-bentuk latihan pada setiap pos adalah: lari-lari, zig-zag, pull-up, lempar bola medicine, square jump, naik turun tambang, press, squat thrust, rowing, dan lari 200 meter secepatnya.



Gambar 14.1 Pull up

Dalam melakukan setiap bentuk latihan sirkuit, guru/pembina dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut.

1. Harus dilakukan sekian repetisi.
2. Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu, misalnya 15 detik.
3. Dapat ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan masa ada istirahat (misalnya 15 detik) atau tidak.

Langkah-langkah melakukan latihan sirkuit yaitu sebagai berikut.

- a. Persiapkan lapangan dan alat-alat yang akan digunakan untuk latihan sirkuit. Setiap siswa diberi penjelasan mengenai bagaimana setiap bentuk latihan di setiap pos harus dilakukan. Demikian pula berapa ulangan atau berapa kali setiap bentuk latihan tersebut harus dilakukan.
- b. Setiap siswa disuruh mencoba melakukan setiap bentuk latihan yang telah ditentukan tersebut di setiap pos, agar mereka lebih mengenal setiap bentuk latihan sehingga kesalahan dalam melaksanakannya nanti dapat dihindari atau ditekan sekecil mungkin.
- c. Siswa mulai melakukan latihan sirkuit dan berusaha dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan sirkuit dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Waktu diambil untuk menentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu sirkuit.
- d. Jika selesai melakukan sirkuit, waktu dicatat dengan teliti hingga sepersepuluh detiknya, dan waktu yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan satu sirkuit tersebut. Waktu ini disebut "*Initial trial time*" atau waktu yang dicatat kali pertama ia menyelesaikan tugas tersebut.
- e. Atas dasar *initial trial time* ini kemudian ditetapkan suatu target waktu yaitu waktu sasaran yang harus dicapainya kelak. Target waktu ini biasanya ditetapkan  $\frac{1}{3}$  lebih singkat dari *initial trial time*-nya.

Contohnya apabila *initial trial time* adalah 5 menit 30 detik atau 330 detik maka target waktu adalah  $330 - \frac{1}{3} \times 330 \text{ detik} = 220 \text{ detik}$  atau 3 menit 40 detik. Untuk mencapai target waktu ini memang berat dan dibutuhkan waktu yang lama. Mungkin pula target waktu ini tidak akan pernah tercapai oleh siswa. Akan tetapi, dengan perbaikan waktu pada setiap kali siswa melakukan latihan sirkuit tersebut, dapat kita memperkirakan kondisi fisik siswa yang meliputi, daya tahan kecepatan, kekuatan dan sebagainya sudah meningkat.

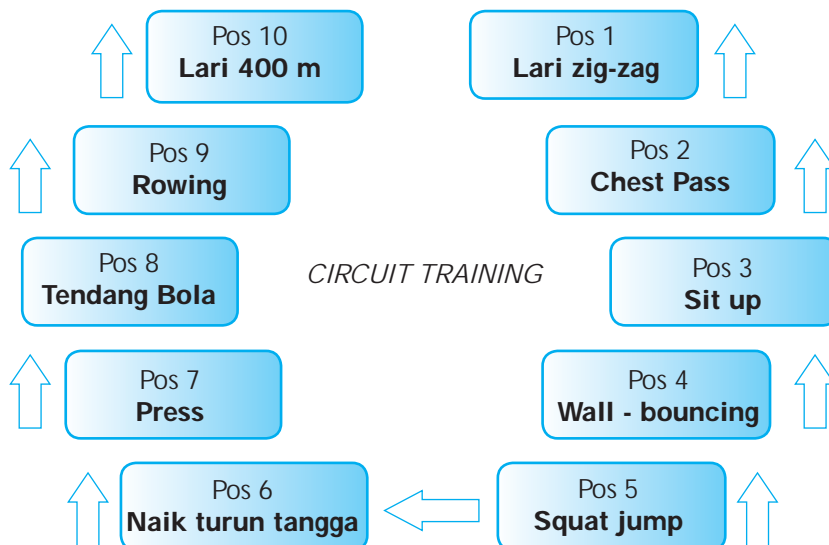
## D. Pelaksanaan Latihan Sirkuit

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu melakukan latihan sirkuit.

Cara pengaturan pos latihan sirkuit di antaranya dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Pos 1, lari zig-zag; di lapangan ditaruh 10 bola *medicine* (atau 10 kursi-kursi, 5 di kiri dan 5 di kanan berjarak 4 m antara setiap bola).
2. Pos 2, chest-pass dengan menggunakan bola basket sebanyak 20 kali.
3. Pos 3, sit-up 10 kali dengan beban 2 kg di belakang leher.
4. Pos 4, wall-bouncing dengan bola *medicine*, sebanyak 10 lemparan.
5. Pos 5, squat jump: beban ditaruh di atas pundak, kemudian lompat-lompat dengan kedua kaki bersama-sama sejauh 10 m dan kembali lagi. Berat beban kira-kira 15 kg.
6. Pos 6, naik turun tangga.
7. Pos 7, press 10 kali. Berat beban kira-kira 20 kg.
8. Pos 8, menendang bola sepak ke tembok, 10 kali dengan kaki kiri dan kaki kanan.
9. Pos 9, rowing 10 kali. Berat beban 20 kg
10. Pos 10, lari 400 m secepatnya.



Gambar 14.2 Diagram latihan sirkuit.

## E. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

---

### 1. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas adalah sebagai berikut.

- a. Mengukur kemampuan fisik siswa.
- b. Menentukan status kondisi fisik siswa.
- c. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani.
- d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani.

### 2. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani, terdiri atas 5 butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) lari cepat (60 meter), (2) angkat tubuh (*pull-up*/30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) baring duduk (*sit up*/60 detik), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari jauh (1000 M untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

#### a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa.

#### b. Alat dan fasilitas

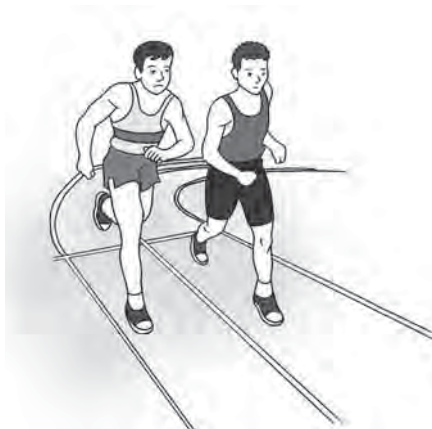
- 1) Lintasan lari atau lapangan yang datar tidak licin.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bendera start dan tiang pancang.
- 4) Nomor punggung/dada.
- 5) Palang tunggal.
- 6) Papan berskala dengan ukuran 30×150 cm dan berwarna gelap.
- 7) Serbuk kapur.
- 8) Penghapus.
- 9) Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis.

c. *Butir-butir tes*

- 1) Tes lari cepat 60 meter.
- 2) Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
- 3) Tes baring duduk 60 detik.
- 4) Tes loncat tegak.
- 5) Tes lari jauh (1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

d. *Pelaksanaan tes*

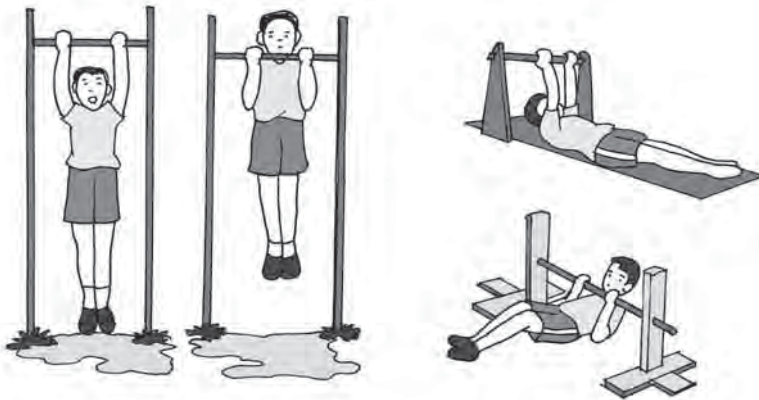
- 1) Tes lari cepat 60 meter;
  - a) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
  - b) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang.
  - c) Pelaksanaan
    - (1) Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
    - (2) Apabila ada aba-aba "ya" siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter.
    - (3) Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finis *stopwatch* dihentikan.
  - d) Cara memberi skor:  
Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 14.3 Tes lari cepat 60 meter.

- 2) Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)
  - a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
  - b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

- c) Pelaksanaan:
- (1) Siswa bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
  - (2) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
  - (3) Siswa mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
  - (4) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra.
- d) Cara memberi skor:
- Skor hasil tes yaitu jumlah angkat tubuh yang dilakukan dengan benar selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 14.4 Tes angkat tubuh.

- 3) Tes baring duduk 60 detik
- a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
  - b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
  - c) Pelaksanaan:
    - (1) Siswa berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk lebih  $90^{\circ}$ .
    - (2) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
    - (3) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



- (4) Apabila ada aba-aba "ya", siswa bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
  - (5) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- d) Cara memberi skor:  
 Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 14.5 Tes baring duduk.

- 4) Tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - a) Tujuan : Mengukur daya ledak (*tenaga eksplosif*) otot tungkai.
  - b) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30×150cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian 150 cm, dan jarak antara lantai dengan papan adalah nol, serbuk kapur dan alat penghapus, serta formulir pencatat hasil.
  - c) Pelaksanaan:
    - (1) Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
    - (2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
    - (3) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
    - (4) Seterusnya siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat

dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.

d) Cara memberi skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh: Tinggi raihan tanpa loncatan 150 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 210 cm maka skor tegaknya yaitu  $210 \text{ cm} - 150 \text{ cm} = 60 \text{ cm}$ .



Gambar 14.6 Tes loncat tegak.

- 5) Tes lari jauh (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra)
- a) Tujuan : Mengukur daya tahan paru jantung (cardio respiratory endurance).
  - b) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis start dan finis, serta formulir pencatat hasil.
  - c) Pelaksanaan:
    - (1) Siswa berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "siap", siswa mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
    - (2) Pada aba-aba "ya" siswa berlari menuju garis finis, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra).
    - (3) Bila ada siswa yang mencuri start maka siswa tersebut harus mengulangi tes tersebut.

- d) Cara memberi skor:  
Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1.000 meter (putri) dan 1.200 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai persepuluh detik.
- 6) Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (untuk siswa SMA usia 16–19 tahun).

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putra	Putri
Baik sekali	288–ke atas	206–ke atas
Baik	176–227	134–205
Sedang	127–175	80–133
Kurang	78–126	39–79
Kurang sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38



## Rangkuman

- Sistem latihan sirkuit diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di *University of Leeds* di Inggris. Latihan sirkuit tersebut semakin populer dan diakui oleh banyak kalangan sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki keseluruhan dari tubuh.
- Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Cara melakukan latihan sirkuit beberapa pos, misalnya 10 pos; di setiap pos, siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu; biasanya berbentuk latihan-latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya. Latihan sirkuit dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot/beban dan bentuk-bentuk latihan tersebut seperti: lari-lari, zig-zag, pull-up, lempar bola medicine, square jump, naik turun tambang, press, squat thrust, rowing, dan lari 200 meter secepatnya.
- Tes bugar jasmani Indonesia untuk siswa SMA, terdiri atas 5 butir tes, dengan rangkaian butir tesnya, yaitu: (1) lari cepat (60 meter), (2) angkat tubuh (pull-up/30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) baring duduk (sit up/60 detik), (4) loncat tegak (vertical jump), dan (5) lari jauh (1000 m untuk putri dan 1200 meter untuk putra).



## Tugas

Setelah menguasai materi pada bab ini, cobalah praktikkan tes angkat tubuh!



## Refleksi

Setelah mempelajari bab ini, bagian manakah yang paling Anda sukai? Bagian mana pula yang belum Anda pahami? Diskusikan dengan guru Anda, agar Anda lebih menguasai materi dalam bab ini!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari bab ini, nilai-nilai olahraga apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan atau kerjasama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Latihan Sirkuit diperkenalkan oleh ....
  - Fer Hendrik Ling
  - Morgan and Adamson
  - William G. Morgan
  - James A. Naismith
  - William Cooper
- Latihan yang merupakan kombinasi dari semua unsur fisik disebut ....
  - interval training
  - circuit training
  - power training
  - total training
  - speed training
- Latihan sirkuit biasanya disusun dalam bentuk ....
  - lonjong
  - berjajar
  - lingkaran
  - menyerong
  - segi lima
- Waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan satu sirkuit disebut ....
  - initial trial time
  - watch time
  - square time
  - last time
  - last minute

5. Tes untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu adalah ....
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angkat tubuh
  - c. tes baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
6. Tes untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut adalah ....
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angkat tubuh
  - c. tes baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
7. Tes untuk mengukur daya ledak (*tenaga eksplosif*) otot tungkai adalah ....
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angkat tubuh
  - c. tes baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
8. Tes untuk mengukur daya tahan paru jantung adalah ....
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angkat tubuh
  - c. tes baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
9. Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru berupa bentuk latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lamanya lebih dari ....
  - a. 6 menit
  - b. 7 menit
  - c. 8 menit
  - d. 9 menit
  - e. 10 menit
10. Kemampuan untuk berubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki adalah ....
  - a. daya tahan paru jantung
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. daya ledak otot
  - e. fleksibilitas

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah tes lari cepat 60 m dengan bimbingan dari guru Anda!
2. Lakukanlah tes angkat tubuh dengan menggunakan alat yang sederhana! Latihan ini dilakukan selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra!
3. Lakukan tes baring duduk dengan waktu selama 60 detik, dengan bantuan salah seorang teman Anda!

\* \* \*

# Bab 15

## Senam Ketangkasan (2)



Sumber: [www.cbc.ca](http://www.cbc.ca)



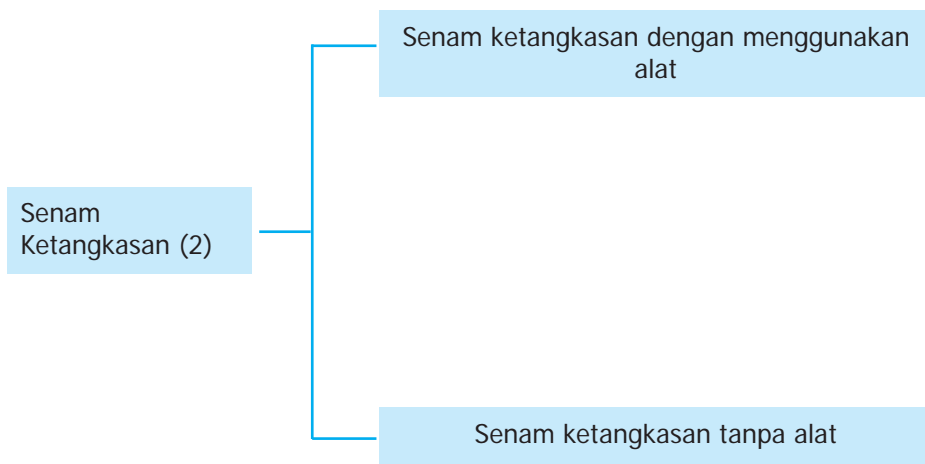
### Kata Kunci

Senam alat  
Palang sejajar  
Palang tunggal  
Kuda-kuda  
Kuda-kuda pelana  
Gelang-gelang  
Loncat kangkang  
Loncat jongkok  
Lenting tengkuk  
Berguling ke depan  
Berguling ke belakang

Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai perlu didukung dengan beberapa faktor seperti keberanian, ketangkasan, keuletan, dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebelum melakukan senam lantai, sebaiknya kita melakukan pemanasan (*warming up*) disesuaikan dengan gerakan senam yang akan dilakukan. Setelah melakukan latihan, kemudian melakukan pelepasan (*cooling down*). Hal ini, bertujuan untuk mengembalikan kondisi suhu tubuh, otot, atau persendian agar kembali pada posisi normal serta mengurangi rasa sakit akibat melakukan gerakan senam yang melelahkan.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Senam Ketangkasan dengan Menggunakan Alat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat.

---

Pada pembahasan kali ini, akan dipelajari tentang senam dengan menggunakan alat. Akan tetapi, sebelumnya kita akan membahas tentang pengertian senam.

### 1. Pengertian Senam

Senam adalah rangkaian latihan jasmaniah yang terdiri atas bermacam-macam jenis, disusun menurut urutan dan dilaksanakan dalam waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Johan Basedow (Jerman) adalah pelopor adanya senam sekolah. Beliau telah memasukkan olahraga senam ke dalam mata pelajaran di sekolah tahun 1776. Pada tahun itu pula, Johan Cristian Frederick Guthmuths (Jerman) dapat menciptakan senam sekolah secara sistematis karena itu beliau oleh dunia internasional dianggap sebagai bapak olahraga senam. Di samping senam lantai, senam alat merupakan bagian dari nomor senam yang diperlombakan.

### 2. Perlengkapan Senam Alat untuk Putra dan Putri

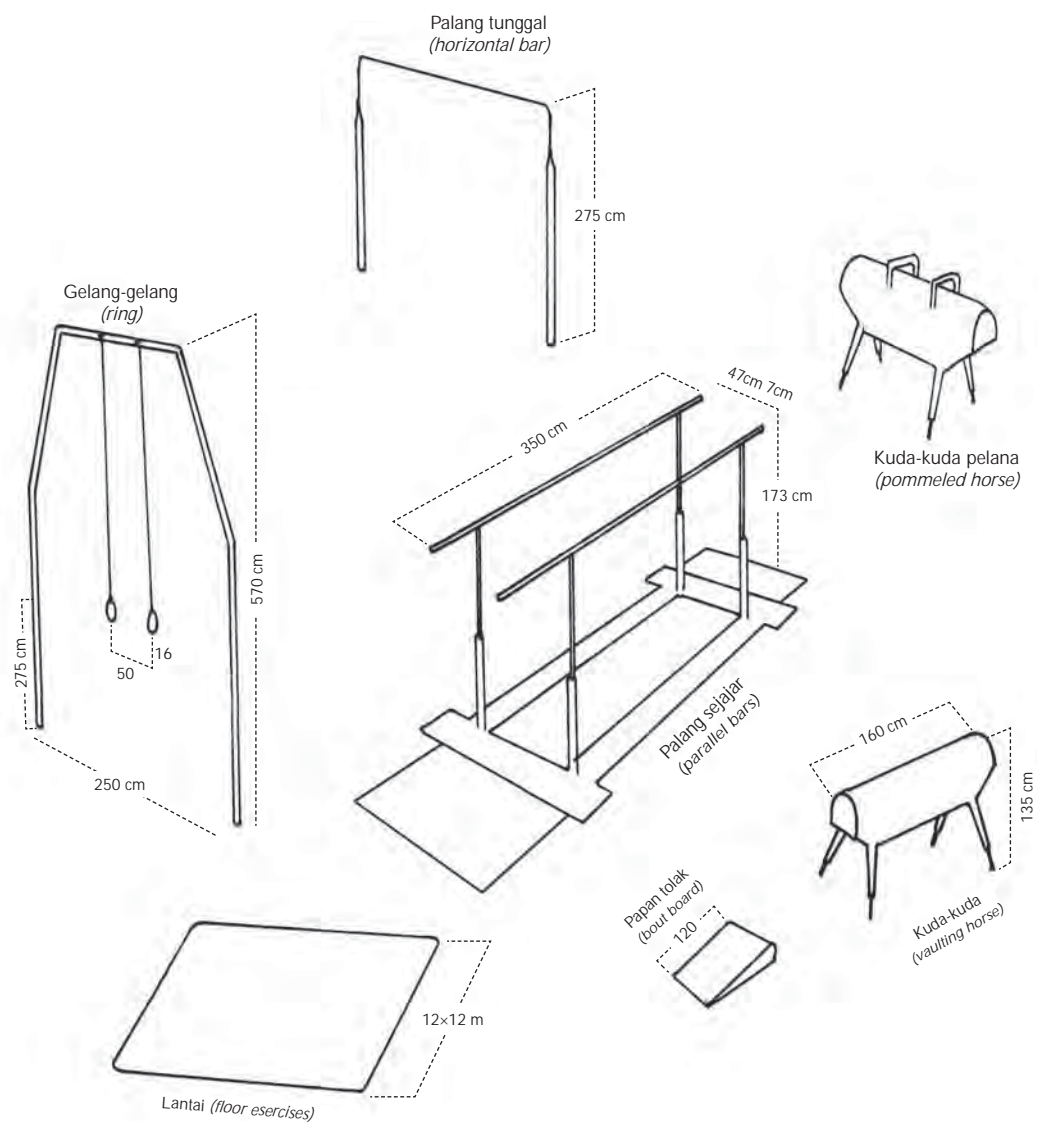
Ada beberapa macam nomor senam alat yang dipertandingkan antara lain berikut ini.

#### a. Untuk Putra

Dalam perlombaan senam alat untuk putra, terdapat 5 nomor senam alat yaitu sebagai berikut.

- 1) Palang sejajar (*parallel bars*).
- 2) Palang tunggal (*horizontal bars*).
- 3) Kuda-kuda (*vaulting horse*).
- 4) Kuda-kuda pelana (*Pommeled horse*).
- 5) Gelang-gelang (*ring*).



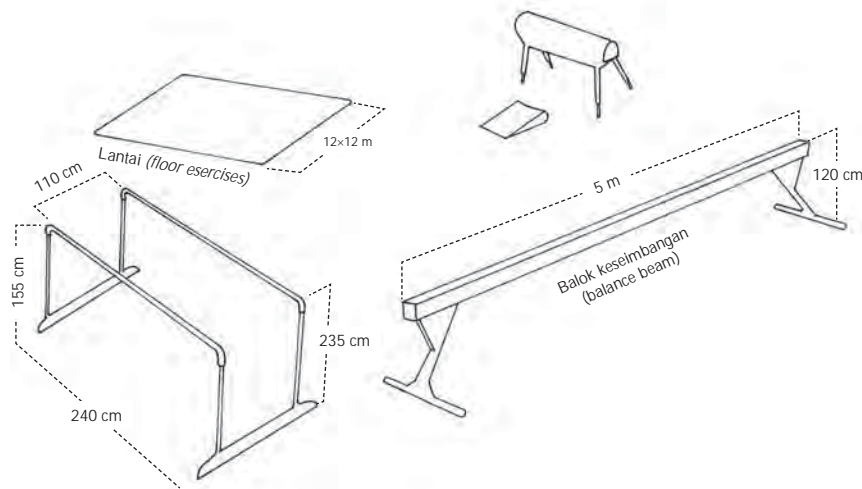


Gambar 15.1 Perlengkapan senam alat untuk putra

### b. Untuk Putri

Dalam perlombaan senam alat untuk putri, terdapat 3 nomor senam alat yaitu sebagai berikut.

- 1) Palang bertingkat (*univen bars*).
- 2) Balok titian (*balance beam*).
- 3) Kuda-kuda (*vaulting horse*).



Gambar 15.2 Perlengkapan senam alat untuk putri

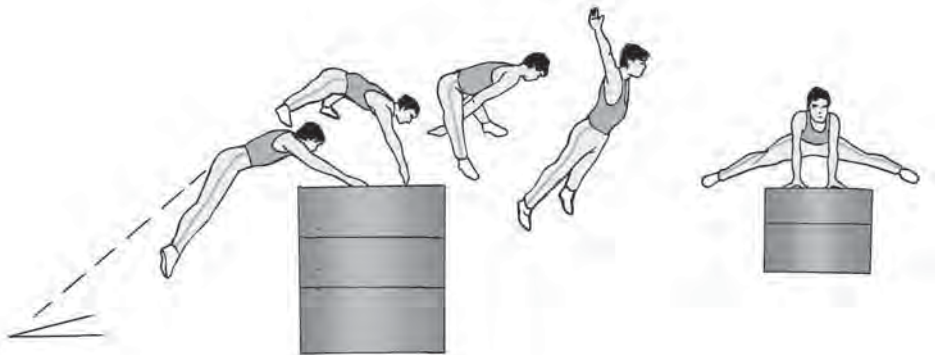
Secara umum, latihan senam pada nomor senam alat mempunyai tipe gerakan yang terdiri atas gerakan ayunan keseimbangan serta gerakan bertahan yang baik. Dalam hal ini sangat diperlukan keberanian, kesadaran bergerak cepat yang tinggi kekuatan otot tangan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot samping, dan gerak persendian yang baik, serta keterampilan gerak yang baik.

## 3. Teknik Senam Alat

### a. Loncat Kangkang di Atas Peti Lompat

Latihan ini memerlukan keberanian dan perhitungan untuk mencapai ketinggian tolakan kaki di titik tumpu sehingga mampu melewati peti lompat dengan baik. Dasar senam alat yang akan dipelajari adalah loncat kangkang di atas peti lompat seperti berikut ini.

- 1) Latihan awalan tolakan dua kaki  
Untuk melakukan latihan awalan tolakan dua kaki ini dapat dilakukan sebagai berikut.
  - a) Pertama-tama lakukan lompatan dengan menggunakan peti lompat yang rendah dan meningkat ke peti yang agak tinggi.
  - b) Dari sikap berdiri, letakkan kedua tangan pada peti lompatan, tolakan kedua kaki ke kanan dan ke kiri lebar-lebar dan tinggi.
  - c) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.
- 2) Latihan cara mengambil awalan  
Untuk melakukan latihan mengambil awalan, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
  - a) Berdiri tegak kedua tangan rapat di samping badan dan konsentrasi, kemudian berlari mengambil awalan.
  - b) Perhitungkan berapa langkah dari awalan sampai ke titik tumpu untuk mencapai ketinggian maksimal.
  - c) Ayunkan kedua tangan dari arah belakang dan bersiap-siap untuk menumpu pada peti lompat.
- 3) Latihan cara melewati kaki di atas peti  
Untuk dapat melewati kaki di atas peti lompat, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
  - a) Usahakan dapat melewati peti lompat dengan jalan mengangkat kaki yang tinggi.
  - b) Usahakan menjaga keseimbangan yang baik sehingga akan dapat melakukan pendaratan dengan baik.



*Gambar 15.3 Cara melewati kaki di atas peti*

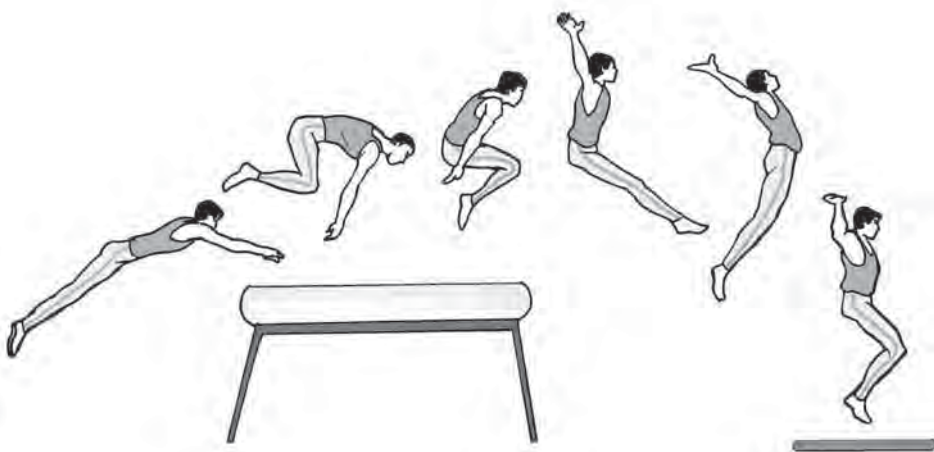
- 4) Sikap mendarat  
Agar dapat mendarat dengan baik, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a) Usahakanlah mendarat dengan kedua kaki secara bersama-sama.
  - b) Mendarat dengan keseimbangan yang baik sehingga tidak terjatuh.
- 5) Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi  
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan loncat kangkang di atas peti lompat di antaranya sebagai berikut.
- a) Pada waktu melakukan tolakan kurang kuat.
  - b) Tumpuan tangan terlalu lemah.
  - c) Pada waktu membuka kaki kurang ke atas.
  - d) Keseimbangan pada waktu mendarat kurang baik.

#### *b. Loncat Jongkok di atas Peti Lompat*

Teknik untuk loncat jongkok dasarnya hampir sama dengan loncat kangkang karena tahap latihannya sama yaitu awalan, tolakan, melewati peti lompat, dan mendarat. Latihan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dan badan condong ke depan.
- 2) Kedua kaki menolak pada papan tolakan disertai ayunan lengan ke atas, badan melayang tangan menumpu pada pangkal peti, lengan lurus, pandangan ke depan tangan.
- 3) Segera kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga, lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada di atas bagian ujung peti.
- 4) Mendarat dengan ujung kaki, lutut mengeper, lengan direntangkan ke atas.



*Gambar 15.4 Loncat di atas peti lompat*

## B. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

### Tujuan Pembelajaran

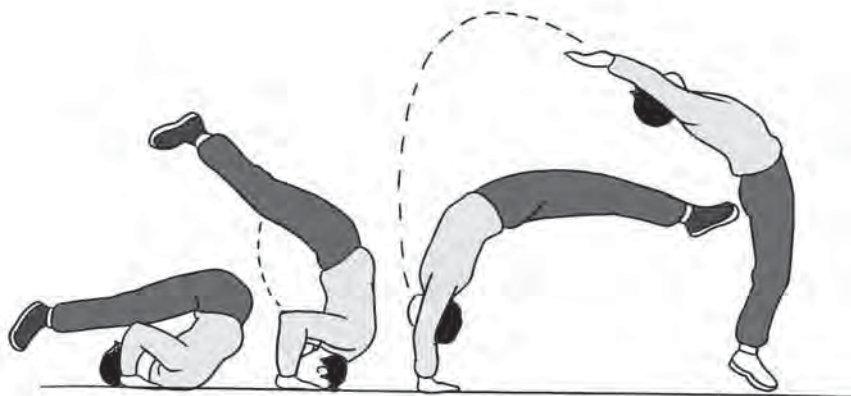
Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam ketangkasan tanpa alat.

Pada pembelajaran ini, akan dibahas mengenai beberapa latihan senam ketangkasan tanpa alat, seperti latihan lenting tengkuk, latihan lenting kepala, latihan rangkaian berguling ke depan, dan latihan rangkaian berguling ke belakang.

### 1. Latihan Lenting Tengkuk

Cara melakukan latihan lenting tengkuk adalah sebagai berikut:

- sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjur;
- mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu di samping kepala, ibu jari dekat dengan telinga;
- mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif;
- mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.



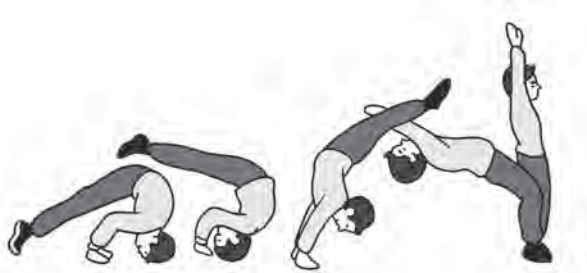
Gambar 15.5 Lenting Tengkuk

### 2. Latihan Lenting Kepala

Caranya sebagai berikut:

- membungkuk bertumpu pada kaki dan membentuk segi tiga sama sisi punggung tegak lurus, tungkai rapat dan lurus, jari-jari kaki bertumpu di lantai;

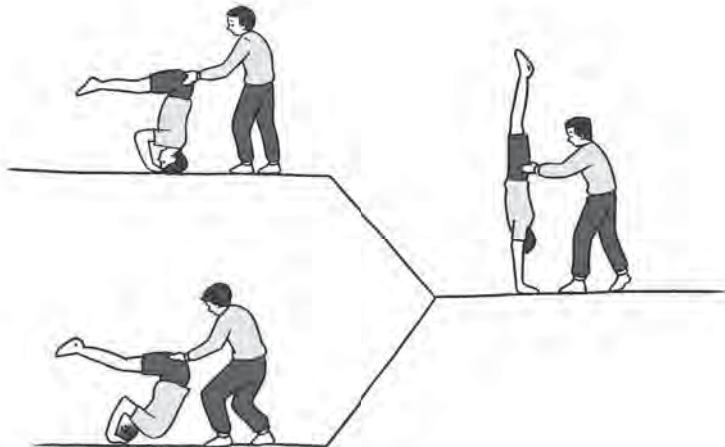
- b. mengguling ke belakang disertai lecutan tungkai serentak tangan menolak sekuat-kuatnya, kepala pasif badan melayang dan membusur;
- c. mendarat dengan kaki rapat badan membusur dan lengan ke atas.



Gambar 15.6 Latihan head spring

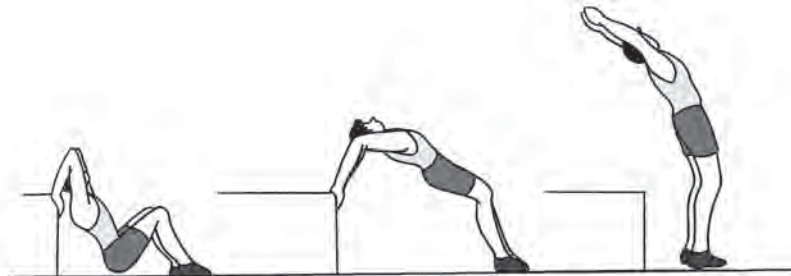
Langkah-langkah untuk melatih lenting tengkuk dan lenting kepala yaitu dimulai dengan latihan orientasi untuk membiasakan badan melenting lewat tenaga lecutan kaki dengan cara sebagai berikut.

- a. Dengan bantuan kawan naik ke posisi *hand stand*.



Gambar 15.7 Posisi hand stand dibantu teman

- b. Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.



Gambar 15.8 Latihan melenting

- c. Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentingan berdiri.



*Gambar 15.9 Latihan lentingan beridri dengan bantuan 2 orang kawan*

Untuk membantu kelancaran latihan keterampilan lenting tengkuk dan kepala, dapat diberikan banturan dengan cara yang tepat, baik dalam hal pegangan maupun bantuan dorongannya.



*Gambar 15.10 Latihan lentingan berdiri dengan bantuan seorang kawan*

### 3. Latihan Rangkaian Gerakan Berguling ke Depan Dilanjutkan Lenting Tengkuk/Kepala

Pelaksanaannya adalah melakukan roll dengan cepat. Ketika posisi akhir roll depan tercapai, lanjutkan gerakan ke depan dengan memberikan loncatan agak ke depan.



*Gambar 15.11 Latihan rangkaian gerakan berguling ke depan*



#### 4. Berguling ke Belakang Diteruskan dengan Meluruskan Kedua Kaki Serentak ke Atas (*back extention*).

Gerakan *back extention* atau disebut juga gerakan *stutz*, cara melakukannya sebagai berikut.

- Dimulai dengan sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan dengan kedua tangan terangkat lurus. Kemudian, bungkukkan badan ke depan sambil menyimpan kedua lengan di sampingnya dengan telapak tangan menghadap ke belakang.
- Ketika posisi bungkuk tercapai, segera tubuh dijatuhkan ke belakang, seperti hendak duduk di lantai dengan kaki lurus. Ketika jatuh, kedua tangan menyentuh lantai terlebih dahulu kemudian disusul dengan pantat. Bersamaan dengan mengguling ke belakang pindahkan kedua tangan ke samping telinga hingga menyentuh lantai bersamaan dengan datangnya kepala.
- Ketika lutut sudah berada di atas muka/wajah. Doronglah kedua tangan ke lantai hingga lurus, dibantu oleh tusukan kaki keduanya ke atas lurus hingga tiba-tiba pada posisi *hand stand*. Dari sikap ini turun salah satu kaki ke lantai untuk kembali ke sikap semula.



Gambar 15.12 Gerakan *back extention* atau *stutz*

Bagi yang belum mampu mengangkat kaki lurus ke atas maka latihan ini bisa berpasangan untuk menolong mengangkat kaki ke atas, setelah kaki lurus segera turunkan ke depan dalam keadaan kaki mengeras dan lurus.



Gambar 15.13 Gerakan *stutz* dengan dibantu temannya



Adapun cara untuk menolong pada latihan *back extention* adalah sebagai berikut.

- 1) Menarik kaki ke atas, menahan berat badan pada punggung.
- 2) Mendorong pantat ke atas.

Kesalahan-kesalahan umum yang terjadi dalam *back extention* adalah sebagai berikut.

- 1) Saat menjatuhkan badan, kaki bengkok.
- 2) Saat menjatuhkan pantat, badan kurang membungkuk.
- 3) Jejak kaki tidak lurus ke atas.



## Rangkuman

- Senam adalah rangkaian latihan jasmaniah yang terdiri atas bermacam-macam jenis, disusun menurut urutan dan dilaksanakan dalam waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan.
- Senam alat merupakan senam yang menggunakan alat dalam pelaksanaannya. Nomor senam alat untuk putra adalah palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda, kuda-kuda pelana, dan gelang-gelang. Sedangkan senam alat untuk putri adalah palang bertingkat, balok titian, dan kuda-kuda.
- Secara umum, latihan senam pada nomor senam alat mempunyai tipe gerakan yang terdiri atas gerakan ayunan keseimbangan serta gerakan bertahan yang baik. Dalam hal ini, sangat diperlukan keberanian, kesadaran bergerak cepat yang tinggi kekuatan otot tangan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot samping, dan gerak persendian yang baik serta keterampilan gerak yang baik. Adapun teknik senam yang dipelajari adalah latihan loncat kangkang di atas peti lompat, dan loncat jongkok di atas peti lompat.
- Senam adalah rangkaian latihan jasmaniah yang terdiri atas bermacam-macam jenis, disusun menurut urutan dan dilaksanakan dalam waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Adapun teknik senam yang dipelajari adalah latihan lenting tengkuk, latihan lenting kepala, latihan rangkaian gerakan berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk/kepala, latihan berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*).



## Tugas

Setelah mempelajari materi pada bab ini, praktikkanlah salah satu gerakan senam lantai!



## Refleksi

Setelah mempelajari bab ini, bagian manakah yang paling Anda sukai? Bagian mana pula yang belum Anda pahami? Berlatihlah bersama teman-teman Anda agar lebih menguasai teknik senam ketangkasan!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai olahraga apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan dan kerjasama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Dalam melaksanakan latihan lompat jongkok di atas peti lompat saat mengguling ke depan dimulai dari ....
  - a. tengkuk, pantat, dan punggung kemudian mendarat pada kaki
  - b. tengkuk, pantat, dan mendarat
  - c. punggung, pantat, dan tengkuk kemudian mendarat pada kaki
  - d. pantat, punggung, dan tengkuk kemudian mendarat pada kaki
  - e. tengkuk, punggung, dan pantat kemudian mendarat pada paha kaki
2. Pada saat melakukan pendaratan posisi tangan ....
  - a. disilangkan di atas kepala pandangan lurus ke samping
  - b. memegang kepala di bagian samping
  - c. dikaitkan di depan dada, pandangan lurus ke depan
  - d. direntangkan ke atas samping kepala, pandangan lurus ke depan
  - e. diluruskan di depan badan pandangan ke samping

3. Pada latihan lompat jongkok di atas peti lompat tangan menumpu pada peti lompat ....
  - a. selebar-lebarnya
  - b. satu titik
  - c. dirapatkan
  - d. disilangkan
  - e. selebar bahu
4. Pada lompat jongkok di atas peti lompat tolakan dilakukan setelah ....
  - a. di atas peti lompat
  - b. awalan
  - c. mendarat
  - d. melewati peti lompat
  - e. mengangkat kaki
5. Posisi badan pada saat mendarat setelah menapak alas adalah ....
  - a. tegak
  - b. bungkuk
  - c. telungkup
  - d. condong
  - e. miring ke samping
6. Bentuk posisi tangan dan kepala pada saat menempel pada peti lompat adalah ....
  - a. segi empat
  - b. segi tiga
  - c. segi tiga sama sisi
  - d. segi lima
  - e. persegi
7. Saat melakukan latihan berguling ke depan di atas peti lompat kedua tangan diletakkan di samping ....
  - a. matras
  - b. peti lompat
  - c. badan
  - d. kepala dengan posisi lurus
  - e. kepala dibengkokkan
8. Teknik lompat jongkok di atas peti lompat bertumpu pada ....
  - a. kepala
  - b. kedua kaki
  - c. kedua tangan
  - d. lutut
  - e. tungkai
9. Meloncat ke atas peti lompat dengan tumpuan ....
  - a. kedua tangan bersama-sama
  - b. kaki kanan
  - c. kaki kiri
  - d. dua kaki bergantian
  - e. dua kaki bersama-sama
10. Pendaratan yang baik dilakukan dengan keadaan ....
  - a. lentur
  - b. tegang
  - c. keras
  - d. kaku
  - e. pasif

11. Menurut sejarahnya gymnastic berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
12. Gymnastic berasal dari kata *gymnos* yang memiliki arti ....
  - a. Telanjang
  - b. Berpakaian
  - c. Olahraga
  - d. Kebugaran
  - e. Gerak badan
13. Rangkaian latihan jasmaniah yang terdiri atas bermacam-macam jenis, disusun menurut urutan dan dilaksanakan dalam waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan disebut ....
  - a. Roll depan
  - b. Roll belakang
  - c. Senam
  - d. Senam alat
  - e. Senam irama
14. Pelopor adanya senam sekolah adalah ....
  - a. Johan Basedow
  - b. Pehr Hendrik Ling
  - c. Spice
  - d. William G. Morgan
  - e. Elli Bjorkstan
15. Bapak olahraga senam adalah ....
  - a. Johan Basedow
  - b. Pehr Hendrik Ling
  - c. William G. Morgan
  - d. Johan C.F. Guthmuths
  - e. Elli Bjorkstan
16. Organisasi senam internasional adalah ....
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
17. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
  - a. Persani
  - b. PSSI
  - c. Perbasasi
  - d. PBVSI
  - e. PCSI
18. Senam yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras disebut sebagai ....
  - a. Senam ritmik
  - b. Senam artistik
  - c. Senam lantai
  - d. Senam umum
  - e. Senam alat

19. Di bawah ini termasuk senam lantai kecuali ....
- a. Lenting tengkuk
  - b. Lenting kepala
  - c. Roll depan
  - d. Roll belakang
  - e. Loncat kangkang
20. Untuk dapat melakukan gerakan lenting tengkuk dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan ....
- a. sikap kayang
  - b. meroda
  - c. roll depan
  - d. Roll belakang
  - e. loncat kangkang

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah latihan loncat kangkang di atas peti lompat, dengan bimbingan dari guru Anda! Pertama-tama lompatan dilakukan dengan menggunakan peti lompat yang rendah dan meningkat ke peti yang agak tinggi!
2. Lakukanlah latihan loncat jongkok di atas peti lompat dengan menggunakan matras atau peralatan sederhana lainnya dengan bimbingan dari guru Anda!
3. Lakukanlah latihan lenting tengkuk di atas matras atau peralatan sederhana lainnya dengan bimbingan dari guru Anda!

\* \* \*

# Bab 16

## Senam Ritmik/ Irama (Lanjutan)



Sumber: [www.blitarkota.go.id](http://www.blitarkota.go.id)



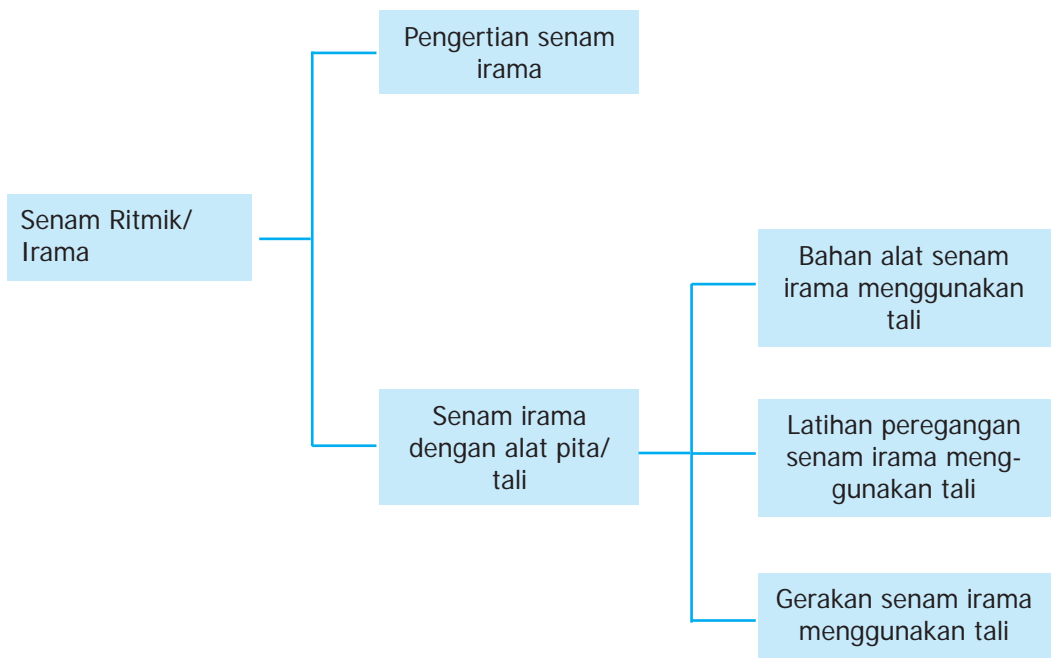
### Kata Kunci

gerakan tubuh  
pita/tali  
sit up  
putar badan  
mengayun tali  
lompat belakang  
dasar  
lompat depan dasar  
langkah kop ke  
depan  
langkah kop ke  
belakang

Tahukah Anda, apa yang dimaksud dengan senam irama/ritmik? Senam irama merupakan bagian dari olahraga senam. Olahraga senam bermacam-macam yaitu senam alat, senam kuno, senam korektif, senam sekolah, senam irama, senam artistik, dan senam turnen. Senam berasal dari Yunani pada awalnya senam tidak dipertandingkan, tetapi bertujuan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis. Adapun misteri yang akan dipelajari pada bab ini adalah senam irama menggunakan alat seperti tali atau pita.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

### Peta Konsep



## A. Pengertian Senam Irama

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu menjelaskan definisi senam irama.

---

Pada pembahasan kali ini, akan dipelajari tentang gerakan senam irama, namun sebelumnya akan dibahas pengertian senam irama.

Senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, misalnya dengan menggunakan tepukan tangan, ketukan, nyanyian, musik dan sebagainya. Orang yang berjasa dalam aliran senam irama adalah seorang musikus bernama J.J Dalerose. Melalui karyanya yang berjudul *Rhythmique Gymnastique*, ia memusatkan seluruh perhatiannya terhadap hubungan antara musik dan gerakan tubuh.

Perkembangan senam irama bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Menurut perkembangannya senam irama dapat terbagi atas tiga aliran yang terdiri dari:

- 1) senam irama yang berasal dari seni sandiwara,
- 2) senam irama yang berasal dari seni musik,
- 3) senam irama yang berasal dari seni tari (balet).

## B. Senam Irama Menggunakan Alat Pita/Tali

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan senam irama menggunakan alat pita/tali.

---

### 1. Bahan Alat Senam Irama Menggunakan Tali

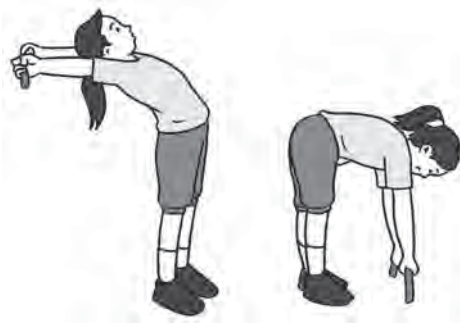
Bahan yang biasanya digunakan untuk senam irama menggunakan tali adalah tali dari sutra, serat manila, nylon atau bahan lain yang garis tengahnya tidak lebih dari setengah inci. Panjang tali diukur dengan cara menyuruh siswa berdiri di atas tali, kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu memegang ujung-ujung tali. Biasanya panjangnya sekitar 10 sampai 12 kaki. Panjang tali ini penting untuk dapat diayun dari pergelangan tangan dengan teknik yang benar.

### 2. Latihan Peregangan Senam Irama Menggunakan Tali

Sebelum melakukan latihan senam irama dengan menggunakan tali, terlebih dahulu harus melakukan peregangan dengan tali. Latihan peregangan dengan tali sebagai berikut.



a. Meregangkan ke belakang kepala



- Berdiri kaki rapat, badan dibungkukkan, pita pada kedua tangan di bawah.
- Ayun pita ke atas, belakang, sambil melakukan gelombang badan.

*Gambar 16.1 Gerakan ke belakang kepala*

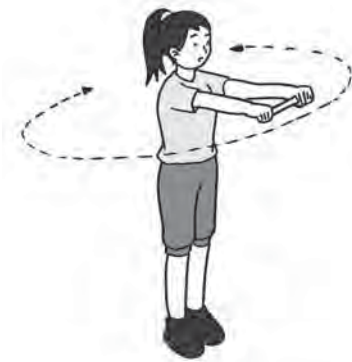
b. Meregangkan ke samping



*Gambar 16.2 Gerakan ke samping*

- Berdiri kaki terbuka, pita dipegang kedua tangan mengarah ke atas.
- Meregang ke kiri sambil berat badan pindah ke kiri. Ganti arah gerakan dan kembali ke asal.

c. Putar badan



*Gambar 16.3 Gerakan memutar badan*

- Berdiri tegak, kaki rapat, pita pada kedua tangan mengarah ke depan.
- Pada posisi di atas, badan diputar ke kiri dan ke kanan.

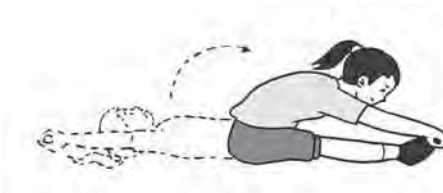
d. Meregangkan tungkai



Gambar 16.4 Gerakan meregangkan tungkai

- Duduk, kaki kanan ditekuk, kaki kiri ke depan, kedua tangan memegang pita di bawah tekukan kaki kanan.
- Tangan didorong ke depan dan diangkat ke atas.

e. Sit up



Gambar 16.5 Sit up

- Berbaring (telentang), tangan memegang pita sejajar dengan lantai.
- Bangun ke posisi duduk, kaki sejajar dengan lantai, kedua tangan menggapai ujung kaki.

f. Duduk membentuk V dengan tali



Gambar 16.6 Gerakan duduk V dengan tali

- Duduk, lutut ditekuk, kaki rapat, tangan dengan memegang pita di bawah lekukan kaki.
- Kedua tangan didorong ke depan, ke atas, mengangkat kedua kaki.

g. Meregangkan punggung ke atas



Gambar 16.7 Gerakan meregangkan punggung

- Bertelungkup, tangan sejajar pada lantai.
- Angkat kepala dan tangan hingga membentuk setengah lengkungan.

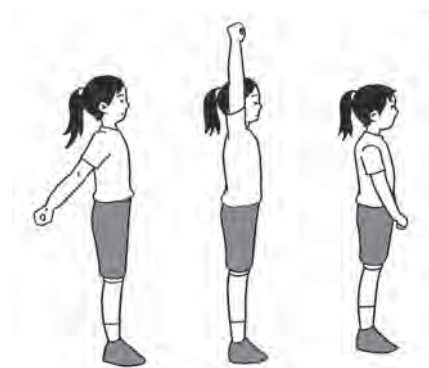
h. Meregangkan pinggang



Gambar 16.8 Gerakan meregangkan pinggang

- Sikap tubuh telungkup, kepala diangkat, kedua tangan memegang tali/pita disimpan ke belakang menahan punggung kaki.

i. Dislokasi bahu



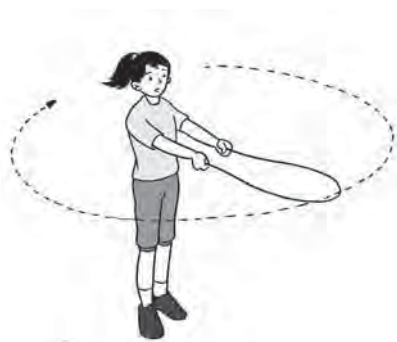
Gambar 16.9 Dislokasi bahu

- Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di bawah.
- Dalam posisi semula kedua tangan diangkat ke atas dan diputar ke belakang.

### 3. Gerakan Senam Irama Menggunakan Tali

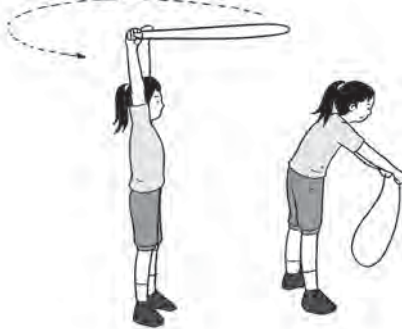
a. Latihan Mengayun Tali

- 1) Melingkar ke samping
  - a) Berdiri, pegang ujung tali dengan dua tangan di depan bahu kanan.
  - b) Melingkar ke depan, melingkar ke belakang, melingkar ke samping kanan dan kiri, serta lakukan *body wave* saat tali melingkar ke belakang dan ke atas kepala.



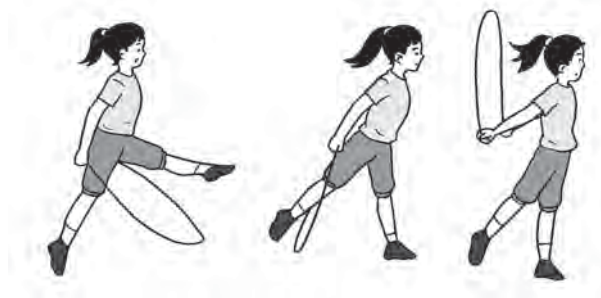
Gambar 16.10 Gerakan melingkar ke samping

- c) Semua gerakan melingkar ini dapat dilakukan sambil berjalan atau langkah tari.
- 2) Melingkar di atas kepala
  - a) Berdiri, kedua ujung tali dipegang dengan dua tangan di atas kepala.
  - b) Lakukan melingkar horizontal dengan tali di atas kepala.



*Gambar 16.11 Gerakan melingkar di atas kepala*

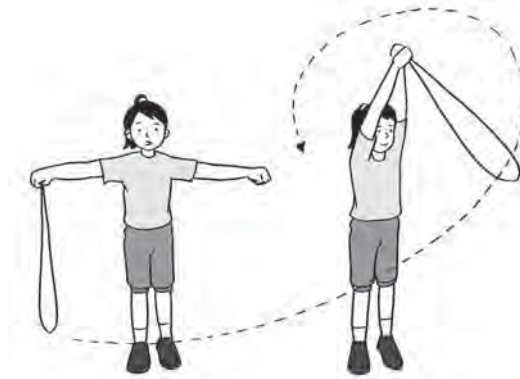
- 3) Melingkar bawah dengan lompatan
  - a) Berdiri, kedua ujung tali di tangan kanan di samping kanan.
  - b) Ayun tali rendah ke sebelah kanan.
  - c) Sebelum tali mengenai lantai melompatlah dan teruskan gerakan melingkar tersebut (melompat dengan kaki kiri).



*Gambar 16.12 Gerakan melingkar bawah dengan lompatan*

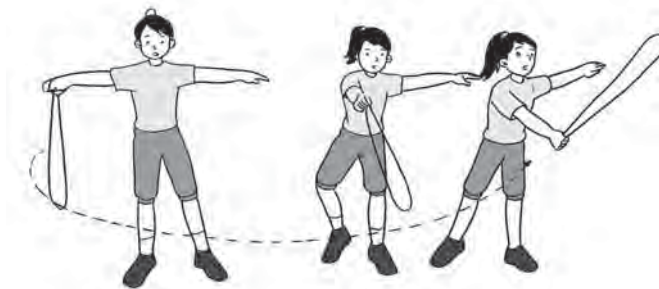
- 4) Tali melingkar dan berubah posisi
  - a) Berdiri, ujung tali di tangan kanan dan diletakkan di samping kanan.
  - b) Ayun tali di depan ke samping kiri kemudian teruskan gerakan sambil lengan kanan dibawa ke atas.

- c) Tangan kanan ke atas dan pegang ujung tali dengan tangan kiri, lanjutkan gerakan melingkar ke depan badan.
- d) Pisahkan kedua ujung tali, ayun lengan kanan silang ke kiri ke atas kepala dan berakhir dengan tali di belakang badan.



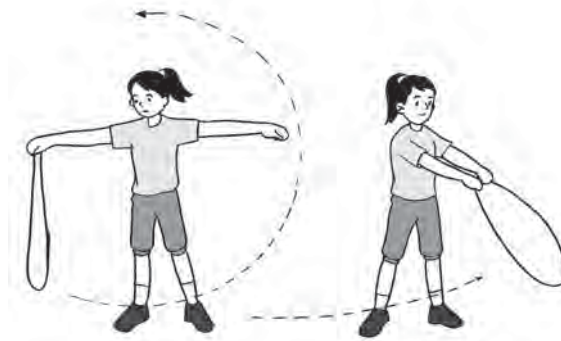
*Gambar 16.13 Gerakan tali melingkar*

- 5) Ayunan Horizontal
  - a) Berdiri dengan kedua kaki membuka, berat badan ke sebelah kanan, dan tali di tangan kanan dan samping kanan.
  - b) Ayun tali dari kanan ke kiri dan lengan bergerak mendatar.
  - c) Bengkokkan lutut dan pindah gerak ke kaki kiri waktu tali berayun ke kiri.
  - d) Lanjutkan berayun kembali ke kanan ketika tali masih di tangan kanan, atau ganti tangan ketika tali ke sebelah kiri.



*Gambar 16.14 Gerakan mengayun horizontal*

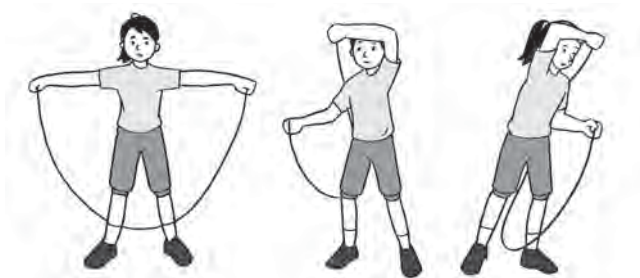
- 6) Melingkar dan berayun ke samping
  - a) Berdiri dengan kaki terbuka ke samping, berat badan ke kanan, dan tali di tangan kanan ke samping.
  - b) Buat lingkaran di tangan badan, mulai turun ke kiri dan buat lingkaran penuh diakhiri ayunan ke kiri bersamaan pindahannya berat badan.



*Gambar 16.15 Gerakan melingkar dan berayun*

7) Melingkar badan

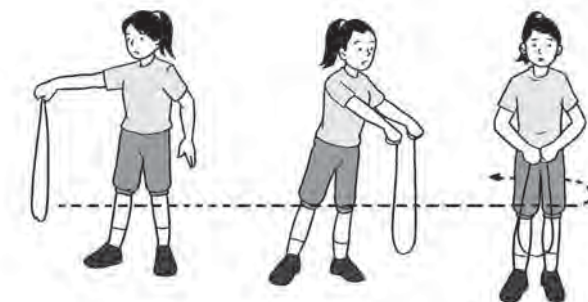
- a) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan sebelah kiri kedua lengan ke samping dan tali di belakang.
- b) Bawa tangan kiri ke atas belakang sebelah kanan, ayun lengan kanan memotong ke kiri melingkari kepala dan berakhir di posisi semula



*Gambar 16.16 Gerakan tali melingkari badan*

8) Memutar tali ke belakang

- a) Berdiri dengan tali di tangan kanan ke samping kanan.
- b) Melangkah ke kiri sambil mengayun tali di depan badan.
- c) Pindahkan tali ke tangan kiri dan melangkah dengan kaki kanan, dan ayun tali memutar ke belakang tangan kanan sambil memutar.



*Gambar 16.17 Gerakan memutar tali.*

*b. Lompat Tali Perorangan*

Lompatan yang dilakukan adalah lompatan ringan dengan kaki lurus di udara. Kedua lengan horizontal ke samping dan tali dengan gerakan pergelangan tangan. Tali tidak boleh menyentuh lantai, tetapi harus melalui sedikit di atasnya. Pada semua gerakan lompat dengan tali mulai dari belakang.

Cara melakukan latihan lompat tali sebagai berikut.

- 1) Lompat depan dasar
  - a) Berdiri dengan tali di belakang lengan datar ke samping.
  - b) Melompat dengan dua kaki ketika tali berputar ke depan.



*Gambar 16.18 Gerakan lompat depan.*

- 2) Lompat belakang dasar
  - a) Berdiri dengan tali di depan badan lengan datar ke samping.
  - b) Lompat dengan dua kaki ketika tali berputar ke depan.



*Gambar 16.19 Gerakan lompat belakang*

- 3) Langkah hop ke depan
  - a) Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan datar ke samping.

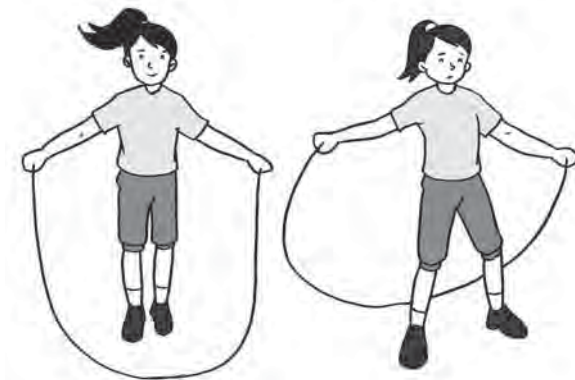


- b) Melangkah ke depan dengan kaki kanan, tali di atas kepala, dan hop di atas tali.
- c) Teruskan langkah hop (dapat berganti kaki atau dapat dilakukan dengan kaki terbuka ke depan).



*Gambar 16.20 Gerakan langkah hop ke depan*

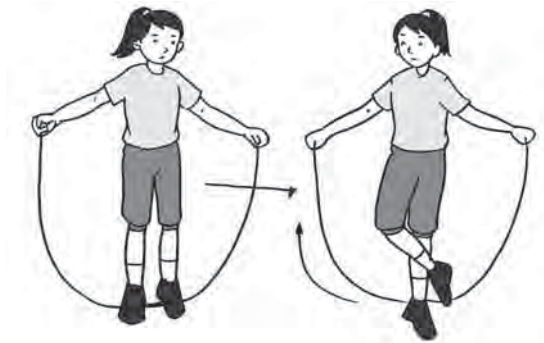
- 4) Langkah hop ke belakang
  - a) Berdiri dengan tali di depan badan dan lengan mendatar.
  - b) Melangkah ke belakang dengan kaki kanan saat tali di atas kepala, dan hop ke atas tali ketika tali dekat lantai.



*Gambar 16.21 Gerakan langkah hop ke belakang*

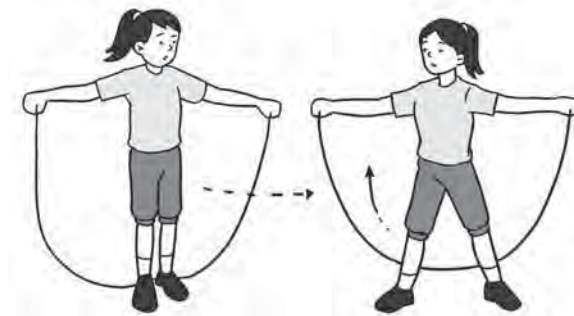
- 5) Hop ke samping
  - a) Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan mendatar.
  - b) Bergerak ke sebelah kiri, ayun tali dan hop dengan kaki kanan menyilang ke kiri, langkah ke samping dengan kaki kiri menyilang ke kanan dan lanjutkan seperti itu.





*Gambar 16.22 Langkah hop ke samping*

- 6) Gallop ke samping
  - a) Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan mendatar ke samping.
  - b) Ambil langkah gallop ke sebelah kiri bersama tali berputar ke depan, lalu berganti arah.



*Gambar 16.23 Gerakan gallop ke samping*

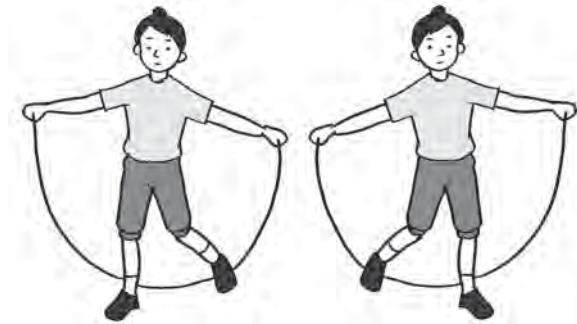
- 7) Lengan menyilang
  - a) Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan mendatar ke samping.
  - b) Mulai dengan lompatan dasar ke depan, kemudian silangkan lengan pada siku dan lanjutkan melompat dengan tangan bersilang, lalu buka tangan dan lakukan lagi lompatan dasar ke depan, lanjutkan pola di atas.



*Gambar 16.24 Gerakan lengan menyilang.*

8) Langkah lari

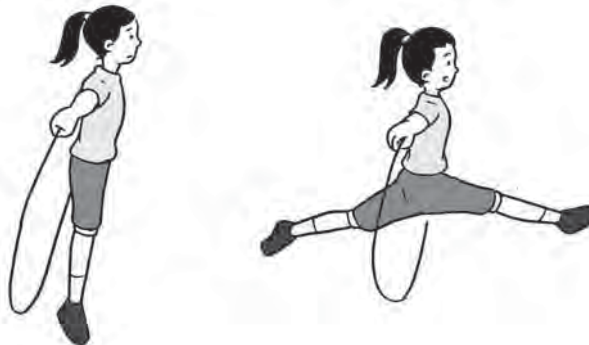
- a) Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan datar ke samping.
- b) Dengan putaran tali yang cepat, lakukan langkah dengan permulaan kanan kemudian kiri bergantian setengah lari.
- c) Gerakan ini dapat dilakukan ditempat atau berupa langkah rendah yang cepat melintas ruangan.



*Gambar 16.25 Gerakan langkah lari*

9. Lompatan split

Caranya: Berdiri dengan tali di belakang badan dan lengan ke samping. Lakukan lompatan biasa dan pada lompatan ketiga lakukan split di udara.



*Gambar 16.26 Gerakan lompat split*

10) Ayun kaki ke samping

- a) Berdiri dengan kaki kiri, lengan kiri di atas dan lengan kanan di bawah.
- b) Tangan kiri tetap di atas, ayun tali ke kanan dan melompat dengan kaki kiri.
- c) Langkah hop dengan kaki kanan saat tali diputar ke belakang dan ke kiri. Lompat dengan kaki kiri melalui tali, langkah hop kaki kiri dan angkat tangan kanan ke atas.



Gambar 16.27 Gerakan mengayun kaki ke samping



## Rangkuman

- Senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, misalnya dengan menggunakan irama tepukan tangan, ketukan, nyanyian, musik, dan sebagainya.
- Latihan gerak senam irama menggunakan tali/pita merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan senam irama dengan menggunakan tali/pita. Untuk melatih irama menggunakan tali dibutuhkan latihan mengayun tali dan lompat tali perorangan.
- Bahan yang biasanya digunakan untuk senam tali ini adalah tali dari sutra, serat manila, nylon atau bahan lain yang garis tengahnya tidak lebih dari setengah inci. Panjang tali diukur dengan cara menyuruh siswa berdiri di atas tali, kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu memegang ujung-ujung tali. Biasanya panjangnya sekitar 10 sampai 12 kaki. Panjang tali ini penting untuk dapat diayun dari pergelangan tangan dengan teknik yang benar.



## Tugas

Setelah mempelajari materi tentang senam irama, praktikkanlah gerakan-gerakan dalam senam irama!



## Refleksi

Setelah mempelajari bab ini, materi manakah yang belum Anda kuasai? Adakah materi yang sulit untuk Anda praktikkan? Berlatihlah bersama teman dan berusaha seoptimal mungkin dalam setiap latihan!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari bab ini, nilai-nilai olahraga seperti apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kedisiplinan dan kerjasama?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Nama induk organisasi senam dunia ....
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
2. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
  - a. Persani
  - b. PSSI
  - c. Perbasasi
  - d. PBVSI
  - e. PCSI
3. Gymnastic berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
4. Gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya disebut ....
  - a. senam lantai
  - b. senam alat
  - c. senam irama
  - d. taiso
  - e. tarian
5. Senam ritmik yang berasal dari aliran sandiwara dipelopori oleh ....
  - a. Delsartes
  - b. Rudolf Van Laban
  - c. Jacques Dalcorse
  - d. Fer Hendrik Ling
  - e. Frederick Cavel
6. Senam ritmik yang berasal dari aliran musik dipelopori oleh ....
  - a. Delsartes
  - b. Rudolf Van Laban
  - c. Jacques Dalcorse
  - d. Fer Hendrik Ling
  - e. Frederick Cavel

7. Senam ritmik yang berasal dari aliran seni tari dipelopori oleh ....
  - a. Delsartes
  - b. Rudolf Van Laban
  - c. Jacques Dalcorse
  - d. Fer Hendrik Ling
  - e. Frederick Cavel
8. Senam ritmik dengan menggunakan tali sangat populer di negara ....
  - a. Amerika Serikat
  - b. Jerman
  - c. Swedia
  - d. Eropa
  - e. Athena
9. Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik antara lain ....
  - a. irama dan kelentukan tubuh
  - b. kelentukan tubuh dan kontinuitas
  - c. kontinuitas dan koordinasi
  - d. koordinasi dan keseimbangan
  - e. irama, kelentukan, kontinuitas
10. Dalam melakukan lompat tali, tali dipegang dengan menggunakan ....
  - a. dua jari tangan
  - b. tiga jari tangan
  - c. tergantung pada pesenam
  - d. empat jari tangan
  - e. lima jari tangan

## B. Aspek Psikomotor

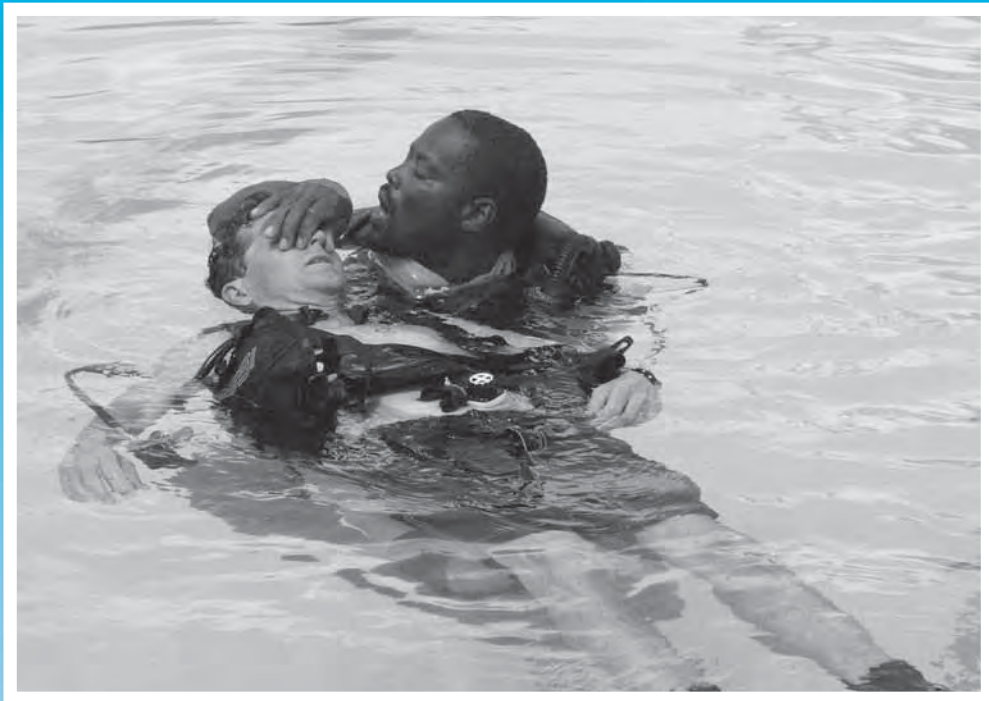
Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah latihan peregangan senam irama menggunakan tali dengan bimbingan dari guru Anda!
2. Lakukanlah latihan menggunakan tali dengan melingkar ke samping dan melingkar di atas kepala. Lakukan latihan ini dengan bimbingan dari guru Anda!
3. Lakukan latihan lompat tali depan dasar dengan bimbingan dari guru Anda!

\* \* \*

# Bab 17

## Pertolongan Kecelakaan di Air



Sumber: [www.buvartanfolyamok](http://www.buvartanfolyamok)



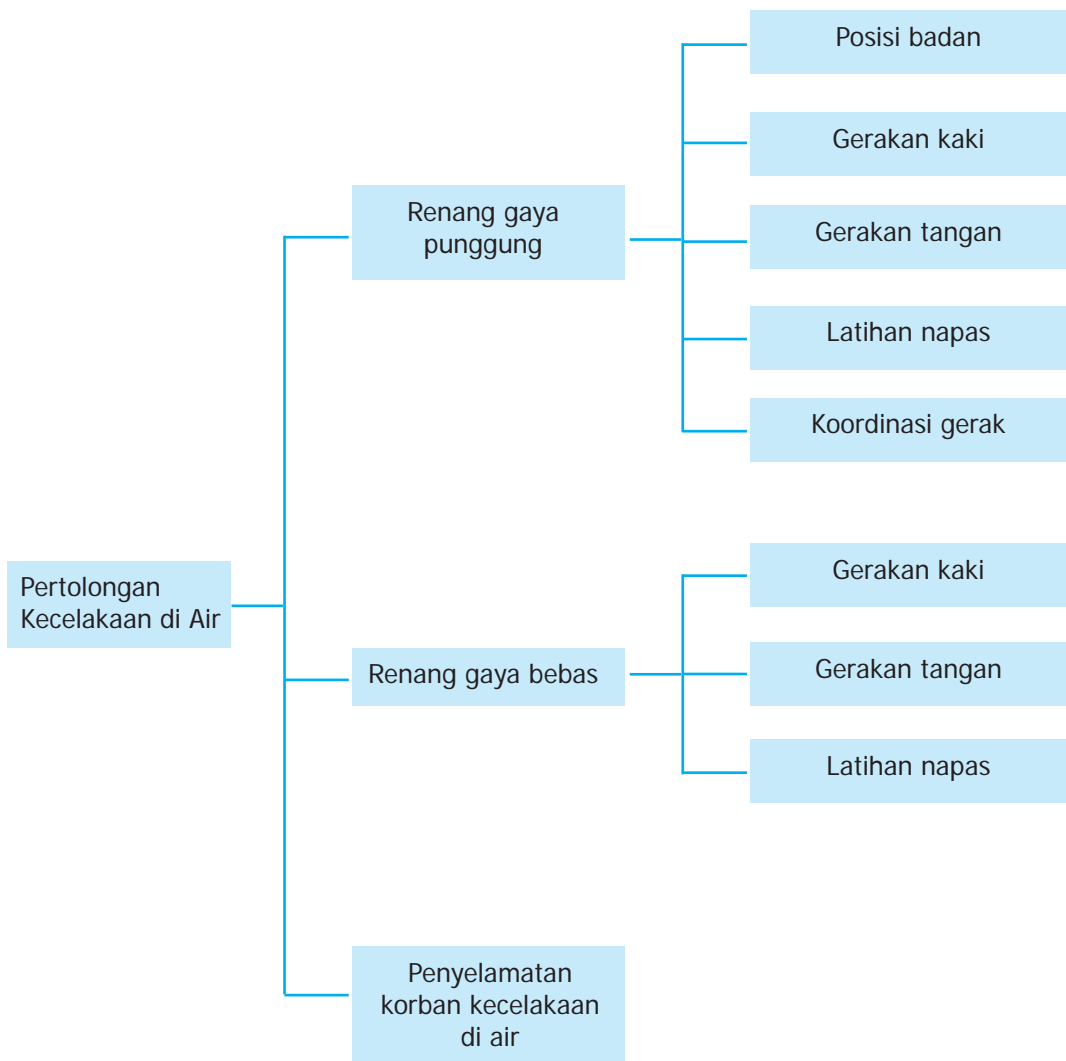
### Kata Kunci

Gaya punggung  
Gerakan kaki  
Gerakan tangan  
Recovery  
Gerakan pull  
Gerakan push  
Pengambilan napas  
Sistem keselamatan  
Teknik pertolongan  
di air

Penyelamatan di air merupakan salah satu upaya untuk menolong seseorang yang mengalami kecelakaan di air. Upaya pertolongan tersebut hanya dapat dilakukan oleh orang yang mempunyai kemampuan dan teknik berenang yang baik. Untuk itu, bab ini membahas mengenai cara pertolongan kepada korban kecelakaan di air. Selain itu, akan dibahas mengenai cara berenang yang berguna untuk menolong kecelakaan di air yaitu renang gaya punggung dan gaya bebas.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

## Peta Konsep



## A. Gaya Punggung (Back Crawl/Back Stroke)

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran bab ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan renang gaya punggung.

---

Gerakan renang pada gaya punggung mirip dengan gerakan *gaya crawl*. Bedanya terletak pada posisi badan dan arah gerakan tangan. Secara teoretis semestinya gaya punggung lebih mudah dari *gaya crawl* karena muka tidak masuk air sehingga pernapasan dapat dilakukan dengan mudah.

Berikut beberapa teknik dalam renang gaya punggung.

### 1. Posisi badan

Posisi badan pada renang gaya punggung adalah:

- badan telentang di permukaan air, usahakan badan mulai dari kepala sampai ujung kaki sehorizontal mungkin.
- telinga berada di permukaan air (sedikit masuk ke air) dan leher harus rileks.
- panggul tetap dipertahankan jangan sampai membuat sudut dan pandangan harus selalu lurus ke atas.

### 2. Gerakan Kaki

Untuk gerakan kaki agar dapat lebih jelas maka perlu ditinjau dari masing-masing bagian. Berikut adalah uraian gerakan kaki pada renang gaya punggung:

- sudut naik turunnya kaki waktu pukulan kaki bergantung pada setiap individu, tetapi sudut kaki ini harus lebih besar daripada gaya bebas;
- gerakan telapak kaki ke atas merupakan gerakan cambuk. Waktu melakukan gerakan tersebut jari kaki boleh sedikit keluar dari air;
- waktu melakukan pukulan kaki, harus diusahakan supaya kaki tetap di bawah permukaan air terutama lutut;
- posisi tangan saat latihan kaki. Tangan berada lurus di permukaan air di atas kepala dengan kedua telapak tangan berdekatan atau terkait. Bagi pemula tangan lurus di samping badan, keadaan kedua tangan harus selalu rileks.

#### *Latihan Gerakan Kaki (Meluncur Berenang Gaya Punggung)*

Sikap pertama bergelantung di bibir kolam (menghadap bibir kolam) lemparkan badan ke belakang yang berakhir dengan tolakan kaki sehingga badan telentang di permukaan air bergerak maju, ayun kedua kaki seperti



yang telah dijelaskan tersebut hanya pada gerakan kaki gaya punggung ini tangan berada di samping badan, perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 17.1 Gerakan meluncur gaya punggung

Latihan tersebut dapat dilakukan dengan berpasangan yaitu salah satu melakukan gerakan kaki, sedangkan pasangannya memegang leher yang melakukan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangannya (untuk menjaga agar muka tidak masuk ke air).

### 3. Gerakan Tangan

Ada tiga fase gerakan lengan dalam gaya punggung yaitu sebagai berikut.

#### a. Gerakan Pull (Penarikan)

Gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala, jari kelingking berada di bawah. Untuk memulai gerakan siku sedikit ditekuk, kemudian tarik lengan mendekati badan. Gerakan ini berakhir setelah lengan atas atau siku mendekati badan yang selanjutnya dilakukan gerakan push.

#### b. Gerakan Push (Pendorongan)

Gerakan ini dilakukan dengan jalan lengan bawah mengadakan pendorongan dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha. Gerakan ini dilakukan setelah gerakan tangan akan berakhir. Setelah gerakan push berakhir dilakukan gerakan recovery.

#### c. Recovery (istirahat)

Ibu jari yang keluar lebih dulu dari permukaan air, setelah tangan lurus ke atas tangan diputar (telapak tangan menghadap keluar) seterusnya recovery berakhir setelah tangan masuk ke air dengan jari kelingking masuk terlebih dahulu. Gerakan ini harus dilakukan dengan relaks.

Fase-fase gerakan tersebut dilakukan oleh kedua tangan terus-menerus secara tidak terputus-putus sehingga seperti gerakan baling-baling.

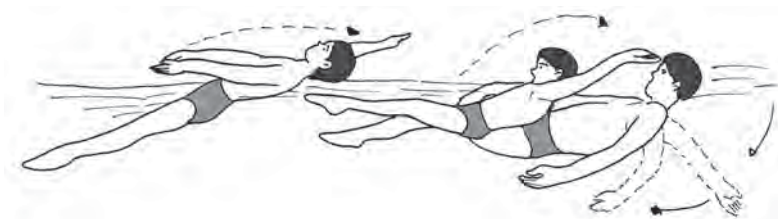
#### 4. Latihan Napas

Pengambilan napas tidak terlalu sulit pada gaya punggung karena muka tidak masuk ke dalam air. Namun demikian, percikan air sering mengganggu dalam bernapas karena bisa masuk ke hidung. Oleh karena itu, sebaiknya pengambilan napas dilakukan melalui mulut dan hidung pada saat kedua lengan berada di dalam air yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi horizontal (lengan yang satu masuk dan lengan yang lain keluar).

#### 5. Koordinasi Gerak

Dalam gaya punggung koordinasi yang penting adalah koordinasi gerakan kaki dan tangan, soal pernapasan sebenarnya tidak perlu memengaruhi koordinasi gerakan karena muka tidak masuk air, asal posisi badan tetap dipertahankan horizontal. Latihan gerakan tangan sekaligus digabung dengan latihan gerakan kaki. Muka selalu berada di permukaan air, karena itu pengambilan napas dapat lebih mudah. Pengambilan napas harus melalui mulut dan pandangan ke atas. Jika sudah mendekati finis (bibir kolam) kepala didongakkan ke atas, untuk melakukan start berikutnya atau berhenti.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 17.2 Gerak tangan, kaki, dan ambil napas

### B. Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke)

#### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan renang gaya bebas.



Gambar 17.3 Gerakan renang gaya bebas.

Berikut ini beberapa teknik dalam renang gaya bebas.

### 1. *Gerakan Kaki*

Gerakan kaki pada renang gaya bebas yaitu kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan kaki). Sementara itu, antara kaki dan paha harus selalu dalam posisi lurus. Dengkul tidak boleh ditekuk. Gerakan ini harus dilakukan secara terus-menerus.

### 2. *Gerakan tangan*

Ada lima tahapan/fase gerakan tangan pada renang gaya bebas yaitu sebagai berikut.

- a. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan agak berdekatan, tetapi tidak perlu menempel).
- b. Tarik tangan kiri ke bawah, lalu ditarik sampai ke belakang.
- c. Kemudian, angkat tangan kiri keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kiri tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga. Selanjutnya, tangan tersebut diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan (masuk ke permukaan air).
- d. Pada saat tangan kiri diangkat keluar dari permukaan air, langsung gerakkan dan tarik tangan kanan ke bawah sampai ke belakang (sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah b).
- e. Kemudian, angkat tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kanan tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kanan agak ditekuk di dekat telinga. Selanjutnya, tangan tersebut diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan (masuk ke permukaan air). Hal ini hampir sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah c. Untuk lebih menguasai gerakan tangan tersebut lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

### 3. *Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Mengambil Napas*

Kaki terus bergerak (tidak boleh berhenti) meskipun kita sedang mengambil napas. Pengambilan napas dilakukan ketika tangan kiri sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan akan naik ke permukaan air. Pada saat itulah, gerakkan kepala ke kanan untuk ambil napas.

Begitu juga jika Anda lebih suka bernapas ke kiri, yaitu dilakukan ketika tangan kanan sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air dan tangan kiri akan naik ke permukaan air.

Ketika mengambil napas, kepala tidak boleh diangkat ke atas, tetapi hanya menoleh ke samping kanan (atau boleh juga ke kiri pilih salah satu yang menurut Anda lebih nyaman).

Untuk lebih jelasnya, perhatikan uraian berikut.

- a. Kaki terus bergerak (tidak boleh berhenti), walau ketika sedang mengambil napas.
- b. Tangan kanan dan kiri bergerak terus-menerus bergantian (tanpa jeda/istirahat).
- c. Posisi telapak tangan agak menghadap ke luar ketika akan menyentuh permukaan air. Jadi, seolah-olah ujung ibu jari tangan yang menyentuh permukaan air lebih dahulu.
- d. Ketika kepala menoleh ke kanan (atau ke kiri) untuk mengambil napas, kemudian langsung secepatnya gerakkan kembali kepala ke dalam air. Jangan menunggu gerakan tangan kanan (tangan kiri) selesai.
- e. Agar gaya bebas ini bisa lebih cepat dan gerakannya lebih stabil, pengambilan napas dilakukan setelah 2–3 set gerakan tangan. Jadi, jangan sekali gerakan tangan langsung mengambil napas.

Setelah membahas mengenai keterampilan gerakan renang (gaya dada), berikutnya akan dibahas mengenai keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air.

## C. Pertolongan Kecelakaan di Air

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran bab ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan teknik pertolongan kepada korban kecelakaan di air.

---

Ada beberapa hal yang harus diketahui dalam melakukan pertolongan kecelakaan di dalam air. Di antaranya adalah sebagai berikut.

#### 1. *Keamanan di Dalam Air*

Kemampuan berperasaan santai dan tenang ketika berada di dalam air adalah ciri seorang perenang yang baik. Keselamatan berarti aman dan terhindar dari bencana. Kewaspadaan dan berhati-hati dalam segala jenis air diperlukan agar kita dapat menikmati serta merasa aman berenang dan melakukan kegiatan di air.

Kecelakaan yang terjadi di dalam air dapat berbahaya dan fatal. Oleh karena itu, sebelum melakukan aktivitas di dalam air, kita harus mengetahui bahaya di sekitar kolam renang dan selalu mengetahui bagaimana kondisi air. Hal pertama yang harus diingat sebelum memasuki air yang belum dikenal adalah sewaktu-waktu tempat tersebut dapat menimbulkan kesukaran yang tidak terduga.

Kita harus selalu menyelidiki kedalaman kolam renang, telaga, danau atau lautan sebelum memasukinya. Kondisi daerah-daerah ini harus diketahui. Menjauhlah dari karang-karang, rerumputan liar atau rintangan lainnya di bawah air. Arus kuat atau pasang-menghempas, harus dihindari. Apabila kita pernah terperangkap dalam arus, kita harus selalu mengingat berenang sejajar dengan pantai. Menghindari rasa panik adalah kunci pikiran yang harus diingat dalam segala keadaan bahaya.

Dalam setiap peristiwa, jangan berenang sendirian, selalu patuh pada peraturan. Berenanglah dalam daerah yang diawasi dan selalu patuh pada peraturan. Ketahuilah batas-batasnya, jangan terlalu menilai atas kemampuan kita terutama apabila menggunakan alat bantu buatan untuk berenang.

Ada sistem keselamatan yang banyak digunakan di berbagai tempat berenang. Sistem ini dinamakan yang banyak digunakan teman baik (*buddy system*). Dalam sistem ini anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka. Pada setiap waktu tertentu, peluit atau terompet dibunyikan, kedua teman baik itu mengacungkan tangan mereka bersama, yang menyatakan bahwa mereka masih berada dengan yang lainnya, dan bahwa keduanya berada dalam keadaan selamat. Cara ini biasanya digunakan di danau-danau dan daerah rekreasi yang luas lainnya, dan dapat memberikan hasil yang baik.

Dalam berbagai peristiwa, keselamatan dapat dicapai dengan menerapkan akal sehat. Kita semua mengetahui bahwa kita tidak boleh berlari di pinggir kolam renang karena biasanya sangat licin dan dapat menimbulkan kecelakaan. Jangan meminta pertolongan dalam air kecuali jika kita benar-benar memerlukannya (biasanya ada orang yang berpura-pura minta tolong, padahal hanya berolok-olok).

Jika kita menderita kram pada kaki atau perut hendaklah kita bersikap tenang dan meminta pertolongan lalu urutlah otot yang kram. Pengetahuan umum telah menjelaskan kepada kita agar tidak berenang apabila kita sedang merasa kedinginan, sakit, mengalami sakit telinga, ada kilat dan guntur atau jika kondisi tidak membolehkan berenang.

## 2. Latar Belakang Penyelamatan di Air

Usaha seseorang menyelamatkan diri dari kemungkinan terjadinya suatu kecelakaan di air sangat diperlukan. Hal itu disebabkan tanah air kita adalah negara yang berbentuk kepulauan. Setiap orang memahami dan mempelajari bagaimana sebaiknya menghindarkan diri dari kecelakaan di air.

Berikut ini adalah hal-hal yang harus diketahui dalam upaya atau langkah-langkah pertolongan terhadap kecelakaan di dalam air.

### a. *Bahaya di air*

Olahraga renang merupakan aktivitas yang menyenangkan. Akan tetapi, kita harus sadar segala risiko yang mungkin terjadi terhadap bahaya di air. Bahaya itu justru timbul dari diri sendiri, antara lain disebabkan: (1) panik (gugup), (2) sulit bernapas, (3) kejang otot, dan (4) ombak.

### b. *Usaha-usaha penyelamatan diri di air*

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri di air, antara lain sebagai berikut.

- 1) Mempelajari kemampuan berenang dengan baik. Setidaknya mampu untuk menyelamatkan diri sendiri jika terjadi bahaya saat di air.
- 2) Jangan berenang sendiri. Hendaklah berenang bersama orang lain yang memang mampu atau mempunyai keahlian memberikan pertolongan jika diperlukan.
- 3) Berenang di tempat atau daerah yang memang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
- 4) Berusaha sebaik-baiknya mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku di kolam renang/pantai.
- 5) Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberikan pertolongan atau penyelamatan diri apabila terjadi kecelakaan.
- 6) Memahami bagaimana cara memberikan pertolongan pernapasan buatan (resusitasi).
- 7) Mengetahui kemampuan diri dan jangan sekali-sekali mencoba di luar batas kemampuan.
- 8) Selalu menghindar atau berada di luar air, apabila beberapa saat setelah makan, arus deras ataupun terjadi halilintar.
- 9) Selalu menjaga jarak dengan menara ataupun tempat papan loncat indah saat berenang, agar dapat terhindar dari kecelakaan.

- 10) Mematuhi instruksi guru sebelum turut serta dalam kegiatan olahraga air dilakukan.
- 11) Berusaha meminta pertolongan, jika sangat membutuhkan pertolongan.

c. *Pertolongan kecelakaan di air*

Seringkali kita menjadi bingung jika salah seorang teman ataupun keluarga terancam bahaya tenggelam. Perasaan gugup akan semakin menjadi-jadi, bahkan berkembang menjadi panik karena tidak ada atupun yang sanggup memberi pertolongan dan umumnya berdalih tidak bisa berenang.

Cara memberikan pertolongan kepada korban tenggelam antara lain adalah dengan memberi pertolongan dengan sistem jangkauan. Dalam keadaan darurat, pertolongan dapat dilakukan oleh hampir semua orang. Jenis pertolongan ini disebut pertolongan gapai. Penolong memancarkan tubuhnya kuat-kuat pada kolam dan menjulurkan handuk, galah atau tangan untuk membantu korban yang tenggelam dengan kesiagaan luar biasa agar tidak tertarik ke dalam air. Semua pertolongan dilakukan tanpa membahayakan penolong. Jenis pertolongan dari darat adalah dengan melempar gelang penampung kepada korban, di mana penolong melemparkan gelang pelampung kepada korban dengan tali diikatkan dan kemudian menarik korban untuk diselamatkan.

### 3. Teknik-Teknik Dasar Pertolongan

Untuk memberikan pertolongan di air, dan cara masuk ke permukaan air ada 4 macam. Hal ini banyak tergantung kepada posisi korban itu berada.

a. *Langkah-langkah memberikan pertolongan*

Langkah-langkah teknik masuk ke air dalam memberikan pertolongan adalah sebagai berikut.

- 1) Meloncat dengan kaki dahulu (*stride jump*).
- 2) Lari kemudian masuk air (*run and plunge dive*)
- 3) Terjun dekat jangkauan jauh (*long, shallow dive*).
- 4) Cara mendekati korban (*approach stroking*).

b. *Teknik-teknik membawa korban kecelakaan di air*

Teknik dasar membawa korban kecelakaan di air adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan renang upaya pertolongan dengan baik.
- 2) Memegang lengan dari depan.
- 3) Memegang lengan dari belakang.
- 4) Memegang lengan korban dengan dua orang penolong.

c. *Pertolongan kecelakaan dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru atau CPR (Cardiopulmonary Resuscitation)*

Berikut ini adalah upaya pengecekan dan langkah-langkah dalam melakukan sistem Resusitasi Jantung dan Paru.

- 1) Memeriksa apakah korban pingsan atau tidak. Hal ini dapat ditempuh dengan langkah-langkah berikut.
  - a) Goyang atau pukul-pukul korban secara perlahan dan bertanyalah: "Apakah Anda tidak apa-apa?"
  - b) Jika tidak ada jawaban, segera lakukan langkah selanjutnya.



Gambar 17.4

- 2) Buka aliran udara
 

Untuk membuka aliran udara dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

  - a) Luruskan kepala dan naikkan dagu.
  - b) Perhatikan, dengarkan dan rasakan napasnya.
  - c) Jika tidak ada tanda-tanda pernapasan, lanjutkan pada langkah ketiga.
- 3) Berikan empat kali pernapasan secara cepat
 

Dalam memberikan napas, dapat dilakukan langkah-langkah berikut.

  - a) Tutup hidungnya, dan berikan empat kali pernapasan.
  - b) Jika udara tidak mau masuk, atur ulang kembali posisi korban hingga telentang sempurna tanpa ada ganjalan di bawah badannya, luruskan kepalanya dan angkat dagunya. Lakukan lagi 2 langkah tersebut sampai udara bisa masuk.





Gambar 17.5

- 4) Periksa denyut  
 Cara memeriksa denyut nadi adalah sebagai berikut.
  - a) Periksa denyut nadinya paling tidak 10 detik (hingga satu menit jika korban menderita *Hypothermia* yang cukup parah).
  - b) Jika ada denyut tidak ada napas, lakukan segera pernapasan buatan.
  - c) Pernapasan buatan dilakukan dengan selang 2 kali napas setiap 15 detik (cara menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan tiga dan empat ... dan lima belas, napas...).



Gambar 17.6

- d) Jika tidak ada denyut atau napas, lanjutkan ke langkah berikutnya.
- 5) Cari bagian tengah tulang dada dan tempatkan kedua tangan di atas dada.
- 6) Penekanan pada dada dan memberikan pernapasan buatan.
  - a) Tekan lurus ke bawah dengan posisi siku lurus. Tekan ke bawah 1,5 hingga 2 cm.
  - b) Jika yang melakukan satu orang, buat selangnya 15 kali tekanan dan 2 kali hembusan udara/napas (cara

menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan empat dan seterusnya hingga lima belas, kemudian napas, napas ....).



Gambar 17.7

- c) Jika yang melakukan dua orang, buat selangnya 5 kali tekanan dan 1 kali hembusan udara/napas (cara menghitungnya: “satu, dua, tiga, .... lima napas”).



## Rangkuman

Ada sistem keselamatan yang banyak digunakan di berbagai tempat berenang. Sistem ini dinamakan sistem teman baik (*buddy system*). Dalam sistem ini, anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka. Salah satu bentuk pertolongan yang dapat dilakukan apabila terjadi kecelakaan adalah dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru atau CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*). Adapun cara pengecekan dan melakukan sistem Resusitasi Jantung dan Paru adalah dengan cara: memeriksa apakah korban pingsan, buka aliran udara, berikan empat kali pernapasan secara cepat, periksa denyut, cari bagian tengah tulang dada, tempatkan kedua tangan di atas dada dan melakukan penekanan pada dada serta memberikan pernapasan buatan.



## Tugas

Setelah memahami materi pada bab ini, peragakanlah salah satu upaya penyelamatan pada kecelakaan di air!



## Refleksi

Setelah mempelajari bab ini, bagian manakah yang paling Anda sukai? Bagian mana pula yang belum Anda pahami? Berlatihlah bersama teman-teman Anda agar lebih menguasai teknik penyelamatan korban kecelakaan di air!



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai kesehatan seperti apakah yang Anda peroleh? Apakah terdapat nilai-nilai kerja sama?

### Kegiatan

1. Lakukan latihan pertolongan kecelakaan di air!
2. Lakukan pertolongan kecelakaan di air!
3. Lakukan pertolongan kecelakaan dengan sistem resusitasi paru dan jantung!



### Uji Kompetensi

#### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Organisasi renang di Indonesia adalah ....
  - a. PBVSI
  - b. Perbasi
  - c. PRSI
  - d. Percasi
  - e. Perbasasi
2. Sudut masuk ke air ketika melakukan start dalam renang gaya dada adalah ....
  - a. 10 derajat
  - b. 15 derajat
  - c. 20 derajat
  - d. 25 derajat
  - e. 30 derajat
3. Gaya renang yang hampir sama dengan gerakan kaki katak adalah ....
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya dada
  - d. gaya kupu-kupu
  - e. gaya lumba-lumba
4. Berikut ini ada yang tidak termasuk kelangsungan renang gaya dada, kecuali ....
  - a. *body position*
  - b. *kicking*
  - c. *breathing*
  - d. *hand rotation*
  - e. *foot rotation*
5. Nomor gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah ....
  - a. 100 m dan 200 m
  - b. 100 m dan 400 m
  - c. 200 m dan 400 m
  - d. 400 m dan 800 m
  - e. 800 m dan 1.500 m

6. Pembalikan renang gaya dada yang tidak sesuai dengan peraturan renang adalah ....
  - a. kedua tangan menyentuh dinding kolam
  - b. salah satu tangan menyentuh dinding kolam
  - c. kaki menginjak dasar kolam
  - d. tangan kanan menyentuh dinding kolam
  - e. tangan kiri menyentuh dinding kolam
7. Yang termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah ....
  - a. gerakan mengapung
  - b. gerakan kaki
  - c. kaki menginjak dasar kolam
  - d. pengambilan napas
  - e. koordinasi gerakan
8. Sikap start renang gaya dada adalah ....
  - a. berdiri di atas balok start
  - b. berdiri di belakang balok start
  - c. berdiri di depan balok start
  - d. berada di dalam kolam renang
  - e. memegang dinding kolam renang
9. Posisi kaki renang gaya dada adalah ....
  - a. berdiri tegak
  - b. kedua lutut ditekuk
  - c. kedua kaki dirapatkan
  - d. kedua kaki dibuka lebar
  - e. berdiri sesuai dengan kehendak perenang
10. Sistem keselamatan di mana anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka disebut ....
 

a. CPR	d. metode jangkauan
b. <i>Buddy system</i>	e. <i>stride jump</i>
c. <i>schoolslag</i>	

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukanlah latihan renang gaya punggung di kolam renang yang tidak terlalu dalam dengan bimbingan dari guru Anda!
2. Lakukan pula latihan renang gaya bebas dengan bimbingan dari guru Anda!
3. Lakukanlah latihan pernapasan dalam renang gaya punggung dan gaya bebas dengan bimbingan dari guru Anda!

# Bab 18

## Penjelajahan Perbukitan



Sumber: 1.bp.blogspot.com



### Kata Kunci

Survival hike  
Ransel  
Tenda  
Lokasi  
Pluit  
P3K  
Airway  
Breathing  
Circulation  
Deadly  
Bleeding

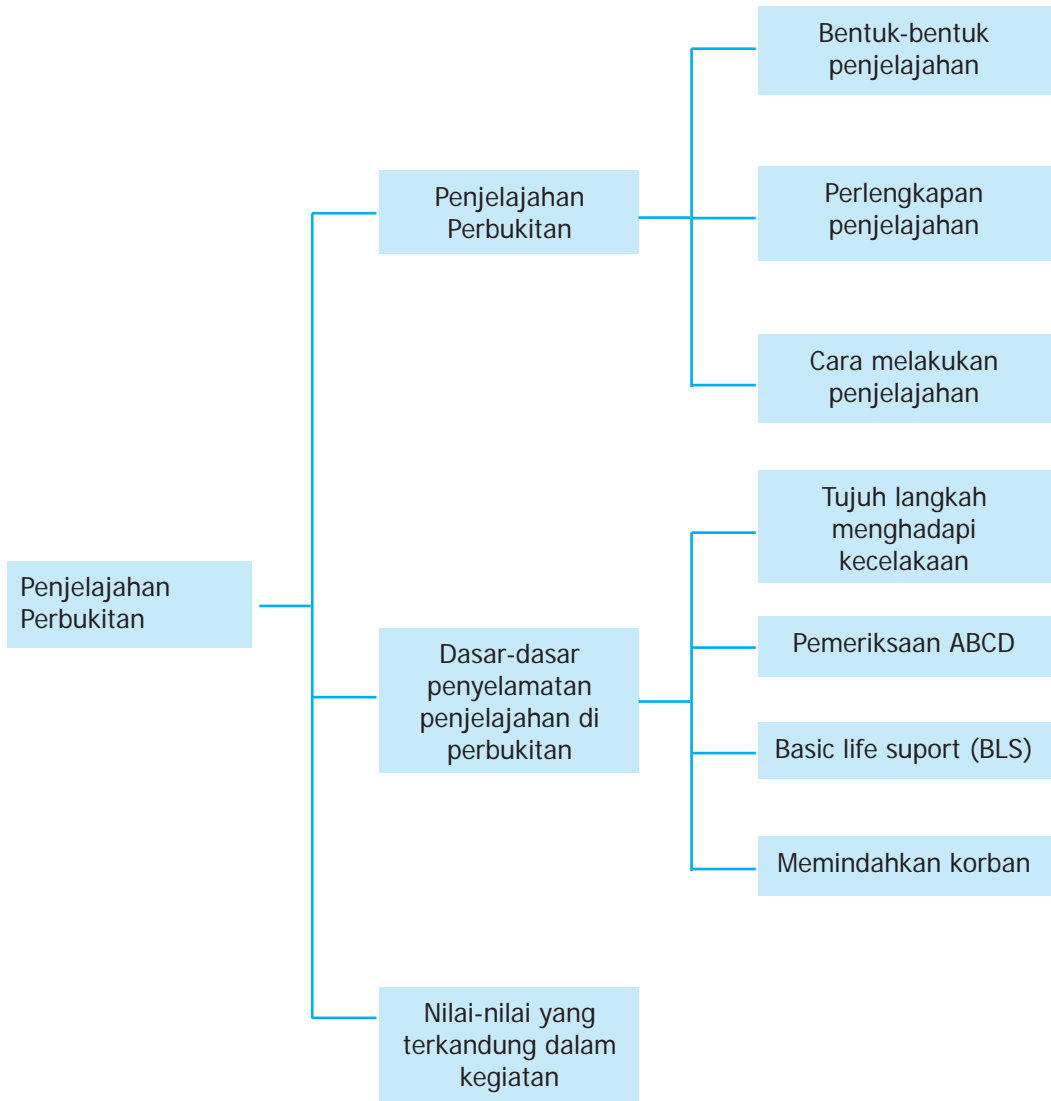
Penjelajahan merupakan suatu perjalanan penuh petualangan yang biasanya dilakukan untuk menjelajahi hutan atau perbukitan. Penjelajahan tergolong sesuatu yang sangat menyenangkan karena selain dapat berolahraga kita juga bisa menikmati keindahan alam di sekitar perbukitan atau pegunungan.

Pada bab ini kita akan mempelajari mengenai penjelajahan yang dilakukan di perbukitan dan keterampilan penyelamatan dalam penjelajahan diperbukitan.

Adapun materi yang akan dijelaskan di dalamnya adalah bentuk penjelajahan, perlengkapan, cara melakukan penjelajahan, serta dasar-dasar penyelamatan dalam penjelajahan.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

## Peta Konsep



## A. Penjelajahan Perbukitan

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa dalam pembahasan mengenai penjelajahan ini akan dipelajari mengenai bentuk, perlengkapan, serta cara melakukan penjelajahan yaitu sebagai berikut.

### 1. Bentuk-Bentuk Penjelajahan

Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan. Apabila perjalanan itu menempuh jarak yang lebih jauh lagi, mungkin akan ditambah dengan alat transportasi lain, seperti: sepeda, perahu atau menumpang kendaraan. Perjalanan ini disebut pengembaraan.

Bentuk-bentuk penjelajahan adalah sebagai berikut.

#### a. *Penjelajahan masyarakat*

Kegiatan penjelajahan terhadap masyarakat bertujuan untuk melakukan perjalanan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan. Jarak perjalanan yang ditempuh antara 6–8 km untuk siswa usia 16–20 tahun dalam bentuk regu-regu kecil yang biasanya terdiri dari 8 orang.

#### b. *Pengembaraan*

Untuk usia 14–16 tahun dapat melakukan perjalanan pengembaraan menurut arah yang ditentukan sepanjang 10 km dari tempat memulai perjalanan. Perjalanan dilakukan sendiri atau berdua. Lama perjalanan adalah selama 24 jam, termasuk menginap dalam tenda atau gubuk yang didirikan sendiri.

Untuk usia 17–20 tahun dapat melakukan penjelajahan pengembaraan yang ditempuh selama sehari semalam (36 jam) sejauh 15 km. Perjalanan dilakukan sendiri atau berdua dengan berjalan kaki atau perahu layar, atau perahu yang dikayuhkan sendiri atau dengan naik kuda, atau bersepeda, keluar kota atau tempat tinggalnya, seperti ke desa lain, ke hutan, ke pulau dan lain sebagainya.

#### c. *Penjelajahan mempertahankan hidup*

Kegiatan penjelajahan mempertahankan hidup dalam bahasa Inggris disebut dengan "*survival hike*", yaitu suatu latihan yang sengaja dibuat berat, bertujuan memiliki daya tahan, kemampuan mental dan fisik, disiplin, percaya diri, sanggup menderita, kerja keras serta jasmani dan rohani bersifat "baja".

Dalam angkatan bersenjata, terutama bagi prajurit anggota pasukan khusus/komando, diwajibkan menempuh *survival hike*, tanpa membawa bekal makanan dan air minum, berjalan kaki jauh 150 km atau lebih dengan beban ransel dan sengaja panjang, dan melewati medan yang sukar dan berat.



Sumber: Sumber: <http://www.ngb.army.mil/newsarchive-youthcopy>

Gambar 18.1 Suatu kegiatan penjelajahan ke hutan/perbukitan

## 2. *Perlengkapan Penjelajahan*

Untuk suatu penjelajahan, dibutuhkan perlengkapan yang memadai. Perlengkapan penjelajahan yang diperlukan antara lain:

- a. sepatu gunung,
- b. ransel,
- c. pakaian,
- d. tenda,
- e. makanan.
- f. perlengkapan tidur,
- g. perlengkapan makanan,
- h. perlengkapan tambahan, seperti obat-obatan dan lain sebagainya.
- i. tali,
- j. pisau,
- k. alat komunikasi dan lain sebagainya.

## 3. *Cara Melakukan Penjelajahan*

Kegiatan penjelajahan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu: persiapan, pembekalan penjelajahan I dan penjelajahan II. Keseluruhan waktu pelaksanaan kegiatan penjelajahan yang telah diprogram oleh sekolah hendaknya dapat dilakukan dalam satu hari penuh, dengan ketentuan tidak menjadwalkan pelajaran di sekolah dan tidak dilakukan pada hari libur keagamaan.



a. *Tahap persiapan*

Pada tahap ini dilakukan kegiatan yang terdiri atas pendaftaran ulang, pembekalan, dan sarasehan.

1) Pendaftaran ulang

Pendaftaran ulang peserta bertujuan untuk meneliti kembali kesiapan peserta dan pembagian kelompok serta pembinanya.

a) Petugas

- (1) Jumlah petugas yang menangani pendaftaran ulang peserta dan pembagian kelompok serta pembinanya.
- (2) Petugas menyiapkan dan menentukan tempat pendaftaran ulang peserta pada lokasi yang telah ditetapkan.
- (3) Petugas pendaftaran mencatat setiap regu dan anggotanya, guru pembina, dan memberi nomor pendaftaran (termasuk nomor dada).
- (4) Petugas membagikan perlengkapan peserta pada saat pendaftaran.

b) Tempat/lokasi

- (1) Tempat pendaftaran ulang diupayakan mudah terlihat dan mudah dicapai oleh setiap peserta.
- (2) Tempat pendaftaran ulang, luasnya disesuaikan dengan jumlah peserta (tidak sempit).

c) Alat/perlengkapan

Alat perlengkapan yang dibutuhkan selama proses daftar ulang berlangsung adalah sebagai berikut.

- (1) Meja dan kursi, bangkunya disesuaikan dengan jumlah peserta.
- (2) Daftar nama peserta/regu.
- (3) Alat perlengkapan perorangan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung (termasuk alat tulis).
- (4) *Megaphone* (pengeras suara)

d) Pelaksanaan

Pelaksanaan daftar ulang biasanya dilakukan dengan cara berikut.

- (1) Petugas pendaftaran mencocokkan dan mencatat setiap peserta/regu yang datang mendaftar.

- (2) Nomor peserta diberikan berdasarkan urutan pendaftaran setiap peserta/regu.
- (3) Petugas membagikan perlengkapan peserta sesuai dengan kebutuhan kegiatan.
- (4) Petugas memberikan penjelasan kepada setiap regu tentang hal-hal yang perlu diketahui oleh setiap peserta/regu maupun guru pembina, berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan.

## 2) Pembekalan

Kegiatan pembekalan dilakukan untuk memberi pengarahan kepada peserta tentang maksud dan tujuan kegiatan, tata tertib dan tata cara pelaksanaan, informasi tentang lokasi yang dilalui, dan informasi tentang lokasi yang dituju.

Pengarahan dilakukan oleh salah seorang petugas yang ditunjuk setelah semua peserta/regu mendaftar ulang pada tempat yang telah ditentukan. Yaitu dengan cara berikut ini.

- a) Peserta dikumpulkan pada tempat yang telah ditentukan.
- b) Petugas menyampaikan pengarahan mengenai:
  - (1) maksud dan tujuan kegiatan;
  - (2) tata tertib peserta;
  - (3) tata cara pelaksanaan;
  - (4) informasi tentang lokasi yang dituju;
  - (5) informasi tentang penjelajahan.
- c) Dalam menyampaikan setiap materi diharapkan petugas menyampaikannya secara sederhana dan mencakup tujuan, juga dengan memperhitungkan waktu yang tersedia.
- d) Di samping pengarahan umum, kepada guru pembina juga disampaikan pesan-pesan khusus selama mengikuti kegiatan.
- e) Kepada peserta juga diinformasikan bahwa pada akhir kegiatan ada pemilihan peserta/regu terbaik yang penilaiannya dilakukan selama pelaksanaan kegiatan. Hal ini dilakukan guna memotivasi para peserta untuk berbuat lebih baik dari peserta lainnya.

## 3) Sarasehan

Dalam kegiatan ini didiskusikan informasi yang baru mereka terima. Diskusi ini dipimpin oleh guru pembina yang telah ditunjuk. Materi diskusi berkisar tentang pelaksanaan penjelajahan yang akan mereka lakukan. Kegiatan ini bermanfaat dalam membina siswa untuk mengemukakan pendapat dan sikap.

*b. Tahap Pemberangkatan*

Dalam tahap ini dilakukan hal-hal sebagai berikut.

- 1) Upacara pemberangkatan  
Apabila jarak lokasi penjelajahan dekat dengan sekolah, pemberangkatan peserta dapat dilaksanakan dengan berjalan kaki. Namun, apabila jaraknya berjauhan dapat menggunakan kendaraan. Sebelum pemberangkatan, hendaknya didahului dengan upacara guna disiplin bagi peserta.
- 2) Tata cara pemberangkatan  
Para pejabat yang akan melepas pemberangkatan telah siap di tempat yang telah ditentukan. Sebelum peserta diberangkatkan, terlebih dahulu kepada peserta diberikan rute yang akan ditempuh/disinggahi. Rute penjelajahan yang akan ditempuh misalnya berangkat dari halaman sekolah menuju ke (Pos I), kemudian menuju ke (Pos II), selanjutnya ke (Pos III).
- 3) Pelaksanaan pemberangkatan
  - a) Setiap peserta kelompok diberangkatkan berdasarkan urutan, kemudian langsung berjalan menuju masing-masing pos sesuai dengan pengaturan dari panitia.
  - b) Sebelum pemberangkatan, petugas mengingatkan kembali hal-hal yang perlu dilakukan oleh setiap peserta.
  - c) Petugas meneliti kembali jumlah peserta di dalam perjalanan.
  - d) Sepanjang perjalanan (dari pemberangkatan ke Pos I, Pos II, dan Pos III) semua peserta diharuskan mengamati apa yang terlihat di sepanjang perjalanan.

*c. Tahap Penjelajahan*

Kegiatan penjelajahan merupakan akhir dari kegiatan menuju tempat yang dituju. Dalam kegiatan ini peserta akan mengalami suasana yang lain dari perjalanan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan dengan berjalan kaki secara berkelompok, dari lokasi (Pos I) menuju (Pos II) dan terakhir sampai pada (Pos III). Penjelajahan dilakukan dengan melintasi dan menyusuri desa atau perkampungan, sambil mengamati pola kehidupan masyarakat setempat, melintasi/menyusuri perkebunan/perbukitan sambil mengamati jenis flora dan fauna serta melintasi/menelusuri sungai, persawahan dan perbukitan.

Di antara lintasan penjelajahan ini terdapat dua pos yang harus disinggahi oleh peserta. Kegiatan ini dapat memberi makna penyegaran

suasana, menimbulkan kesenangan dan kepuasan, penanaman rasa sosial dan cinta terhadap alam dan lingkungannya.

d. *Peserta Penjelajahan*

Peserta yang mengikuti penjelajahan yaitu sebagai berikut.

- 1) Terdiri atas beberapa orang sesuai dengan jumlah sekolah dan siswa.
- 2) Tiap regu terdiri atas 10 orang siswa putra dan putri ditambah 1 orang guru pembina.

e. *Perlengkapan Penjelajahan*

Perlengkapan atau peralatan yang dibutuhkan dan harus dipersiapkan sebelum melakukan penjelajahan adalah berikut ini.

f. *Pelaksanaan Penjelajahan*

Pelaksanaan pemberangkatan penjelajahan dilaksanakan dengan urutan sebagai berikut.

- 1) Jumlah regu yang akan diberangkatkan sebanyak regu yang mengikuti.
- 2) Jumlah regu terdiri atas 10 orang anggota dan 1 orang pimpinan regu (11 orang).
- 3) Regu yang akan diberangkatkan disesuaikan dengan nomor urut pendaftaran.
- 4) Pemberangkatan regu pertama dilakukan oleh petugas yang ditunjuk sehingga sampai pada pemberangkatan regu yang terakhir.
- 5) Interval waktu pemberangkatan antara regu satu dengan lainnya adalah 3 menit.
- 6) Pemberangkatan setiap regu ditandai dengan pengangkatan bendera.
- 7) Selama dalam perjalanan, semua peserta diharuskan melewati lintasan (rute) yang telah ditentukan, antara lain sebagai berikut.
  - a) Melintasi/menelusuri desa (perkampungan) sambil mengamati pola kehidupan masyarakat setempat.
  - b) Melintasi/menelusuri hutan, perkebunan, perbukitan sambil mengamati dan mencatat jenis-jenis flora dan fauna yang mereka jumpai selama dalam perjalanan.
  - c) Melintasi/menelusuri sungai, pantai dan persawahan.
  - d) Semua peserta harus melewati/singgah di pos yang telah ditentukan (2 pos).

- 8) Setelah tiba di lokasi yang dituju, semua peserta melapor pada tempat yang telah ditentukan.
- 9) Semua peserta diberi kesempatan beristirahat selama  $\pm$  15 menit, sebelum melaksanakan kegiatan berikutnya.

## B. Dasar-Dasar Penyelamatan Penjelajahan di Perbukitan

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan dasar-dasar penyelamatan penjelajahan perbukitan.

---

Lingkungan perbukitan dan alam bebas dapat menyebabkan kecelakaan dan penyakit-penyakit yang biasa dialami oleh penjelajah/siswa. Dalam kondisi jauh dari pertolongan dan keterbatasan P3K, kemampuan penjelajah untuk secara saksama memeriksa korban, menemukan masalahnya dan memberikan pertolongan pertama yang tepat mungkin akan membuat korban mampu bertahan hidup lebih lama hingga mendapat pertolongan dari tenaga medis yang lebih ahli.

### 1. Tujuh Langkah dalam Menghadapi Kecelakaan

Berikut ini adalah langkah-langkah yang ditempuh dalam upaya menghadapi kecelakaan ketika melakukan penjelajahan.

#### a. *Mengambil alih situasi*

Pemimpin kelompok adalah orang yang bertanggung jawab terhadap keselamatan seluruh anggota kelompok. Adapun usaha evaluasi, merupakan tanggung jawab pemimpin P3K di kelompok tersebut.

#### b. *Mendekati korban*

Jaga korban dari cedera lebih lanjut dengan hati-hati. Juga, jangan sampai anggota lain ikut cedera sewaktu mendekati korban.

#### c. *Melakukan pertolongan pertama*

Pemimpin P3K memberikan petunjuk kepada peserta lainnya untuk memindahkan korban pada tempat yang lebih aman jika diperlukan dan melakukan pemeriksaan utama untuk mengetahui dan memberikan pertolongan jika kondisi fatal.

Pemimpin P3K harus melakukan pemeriksaan ABCD (*Airway* + *Breathing* + *Circulation* + *Disability*) dan melakukan CPR jika diperlukan.

d. *Melindungi korban*

Pemimpin P3K harus mewaspadaikan tanda-tanda dan gejala-gejala *shock* dan memberikan perlindungan, pakaian kering, dukungan psikologis, dan perawatan yang sensitif.

e. *Memeriksa luka lainnya*

Pemimpin P3K harus memeriksa jika ada luka atau keluhan lainnya pada korban dan mencatatnya agar bisa dilaporkan kepada tenaga medis nantinya.

f. *Memeriksa luka lainnya*

Pemimpin P3K harus memeriksa jika ada luka atau keluhan lainnya pada korban dan mencatatnya agar bisa dilaporkan kepada tenaga medis lainnya.

g. *Membuat rencana*

Ketua kelompok setelah berunding dengan pemimpin P3K, harus memutuskan cara yang baik untuk melakukan evakuasi korban.

h. *Membawa korban*

Jaga dan ingat kebutuhan korban dan secara teratur memeriksa serta memonitor keadaan korban juga kemajuan rencana evakuasi.

## 2. *Pemeriksaan ABCD (Airway, Breathing, Circulation, Disability)*

Sebelum melakukan pemeriksaan ABCD sebaiknya dilakukan terlebih dahulu pemeriksaan utama untuk mengenali dan mengatasi adanya kondisi yang fatal. Segeralah mencatat tingkat kesadaran korban. Urutan tingkat kesadaran terhadap daya tanggap ada empat macam yaitu sebagai berikut.

- Waspada.
- Daya tanggap terhadap rangsangan suara.
- Daya tanggap terhadap rangsangan rasa sakit.
- Tidak bereaksi.

Selanjutnya, korban dicek untuk indikasi ABCD. ABCD merupakan kepanjangan dari *Airway* (aliran udara), *Breathing* (bernapas), *Circulation*

(sirkulasi), *Deadly bleeding* (pendarahan parah). Aliran udara seharusnya bebas dari rintangan. Jika tidak bernapas, segera mulai memberikan napas buatan. Perhatikan juga sirkulasi darah yang ditunjukkan oleh denyut jantung dan tekanan darah untuk menghasilkan denyut. Jika ada yang pendarahan yang parah, hindarkan dari bahaya kekurangan darah dengan menekan di atas daerah yang mengeluarkan darah.

### 3. Basic Life Support

*Basic Life Support* (BLS) adalah suatu keahlian dasar untuk menjaga peredaran darah dan pernapasan pada korban yang pernapasan atau jantungnya berhenti. Jika ada korban yang mengalami gagal sistem pernapasan, serangan jantung atau tersambar kilat, satu-satunya cara yang bisa dilakukan adalah menjaga korban tersebut agar bisa bertahan hidup hingga datangnya bantuan dari tenaga medis, yaitu dengan melakukan CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*). Berikut adalah urutan pengecekan dan langkah-langkah dalam melakukan BLS.

#### a. Memeriksa keadaan korban

Memeriksa keadaan korban dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apakah korban pingsan atau tidak. Untuk mengetahui apakah korban mengalami pingsan maka lakukan langkah-langkah berikut.

- 1) Goyang atau pukul-pukul perlahan dan bertanyalah: "Apakah Anda tidak apa-apa?"
- 2) Jika tidak ada jawaban, segera lakukan langkah selanjutnya.

#### b. Membuka aliran udara

Membuka aliran udara dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Luruskan kepala dan naikkan dagu.
- 2) Perhatikan, dengarkan dan rasakan napasnya.
- 3) Jika tidak ada tanda-tanda pernapasan, lanjutkan pada langkah berikutnya.



Gambar 18.2

#### c. Memberikan empat kali pernapasan secara cepat

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Tutup hidungnya, dan berikan empat kali pernapasan.

- 2) Jika udara tidak mau masuk, atur ulang posisi kepala untuk membuka saluran udara. Jika udara tetap tidak bisa masuk, atur ulang kembali posisi korban hingga telentang sempurna tanpa ada ganjalan di bawah badannya, luruskan kepalanya dan angkat dagunya. Lakukan lagi 2 langkah tersebut sampai udara bisa masuk.

d. *Memeriksa denyut*

Untuk memeriksa denyut nadi korban maka lakukanlah langkah-langkah berikut.

- 1) Periksa denyut nadinya paling tidak 10 detik hingga satu menit jika korban menderita Hypothermia yang cukup parah.
- 2) Jika ada denyut akan tetapi tidak ada panas, lakukan segera pernapasan buatan.
- 3) Pernapasan buatan dilakukan dengan selang 2 kali napas setiap 15 detik (cara menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan tiga dan empat ... dan .... lima belas, napas ....).
- 4) Jika tidak ada denyut atau napas, lanjutkan ke langkah berikutnya.

e. *Mencari bagian tengah tulang dada dan menempatkan kedua tangan di atas dada*

f. *Penekanan pada dada dan memberikan pernapasan buatan*

Langkah ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Tekan lurus ke bawah dengan posisi siku lurus. Tekan ke bawah 1,5 hingga 2 cm.
- 2) Jika yang melakukan satu orang, buat selangnya 15 kali tekanan dan 2 kali hembusan udara/napas (cara menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan empat dan seterusnya hingga lima belas, kemudian napas, napas ....).





Jika yang melakukan dua orang, buat selangnya 5 kali tekanan dan 1 kali hembusan udara/napas (cara menghitungnya: "satu, dua, tiga ... lima napas").

#### 4. Memindahkan Korban

Ada saatnya korban perlu dipindahkan pada saat akan menolongnya atau saat mengeluarkannya dari situasi yang berbahaya. Pada banyak kasus, kita mungkin akan memberikan perhatian pada kemungkinan cedera tulang punggung. Jadi sangat penting untuk memindahkan korban sebagai suatu kesatuan unit. Jaga tulang punggungnya agar tidak membengkok atau melintir. Saat memindahkan korban, perhatikan beberapa hal berikut.

- a) Pindahkan korban dalam tahapan kecil.
- b) Satu orang harus menahan kepala korban dan mengambil ancang-ancang yang berbarengan. Pastikan saat mengangkatnya semua siap secara bersamaan.
- c) Jika memungkinkan, tempatkan orang pada setiap pusat berat tubuh korban untuk mengontrolnya (bahu, pinggang dan kaki).
- d) Jika korban diperkirakan mengalami cedera tulang belakang, jangan pindahkan korban tanpa menggunakan penyangga leher dan dengan dukungan papan penyangga.



#### Rangkuman

Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan. Penjelajahan dapat berbentuk penjelajahan masyarakat, pengembaraan dan penjelajahan mempertahankan hidup. Untuk suatu penjelajahan dibutuhkan perlengkapan yang memadai. Perlengkapan penjelajahan antara lain: (1) sepatu gunung, (2) ransel, (3) pakaian (4) tenda, (5) perlengkapan tidur; perlengkapan makanan, dan (7) perlengkapan tambahan. Kegiatan penjelajahan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu: persiapan, pembekalan penjelajahan I, dan penjelajahan II. Keseluruhan waktu pelaksanaan kegiatan penjelajahan yang telah diprogram oleh sekolah hendaknya dapat dilakukan dalam satu hari penuh, dengan ketentuan tidak menjadwalkan pelajaran di sekolah dan tidak dilakukan pada hari libur keagamaan. Lingkungan perbukitan dan alam bebas dapat menyebabkan kecelakaan dan penyakit-penyakit yang biasa dialami oleh penjelajah/siswa. Dalam kondisi jauh dari pertolongan dan keterbatasan peralatan P3K, kemampuan penjelajah untuk secara saksama memeriksa korban, menemukan masalahnya dan memberikan pertolongan pertama

yang tepat mungkin akan membuat korban mampu bertahan hidup lebih lama hingga mendapat pertolongan dari tenaga medis yang lebih ahli. Ada beberapa cara yang harus dipahami oleh penjelajah sebagai langkah P3K yaitu pengetahuan tentang tujuh langkah dalam menghadapi kecelakaan, pemeriksaan ABCD, dan cara memindahkan korban.



## Tugas

Supaya lebih memahami materi pada bab ini, cobalah Anda peragakan salah satu cara memberikan pernapasan buatan!

## Kegiatan

1. Lakukan latihan pendirian tenda!
2. Lakukan latihan pemeriksaan ABCD!
3. Lakukan latihan cara memindahkan korban kecelakaan!



## Refleksi

- Setelah mempelajari bab ini, bagian mana yang paling mudah Anda pahami? Bagian mana yang paling sulit dipahami?
- Pernahkah Anda melakukan penjelajahan? Apa manfaat yang Anda rasakan?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan disebut ....
  - a. Pendakian
  - b. Penjelajahan
  - c. Jalan kaki
  - d. Lari lintas alam
  - e. Liburan

2. Maksud dan tujuan melakukan kegiatan di alam terbuka adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
  - a. mendekatkan diri kepada Tuhan
  - b. mengagumi keindahan alam
  - c. mendapatkan kegembiraan
  - d. mengisi waktu luang
  - e. mengasingkan diri dari orang lain
3. Penjelajahan merupakan suatu kegiatan ....
  - a. rekreasi
  - b. mengisi waktu luang
  - c. sosial
  - d. hura-hura
  - e. gotong-royong
4. Perjalanan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan disebut ....
  - a. pendakian gunung
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. pengembaraan
  - e. perjalanan mempertahankan hidup
5. Perjalanan yang dilakukan sendiri atau berdua dengan lama perjalanan 24 jam, termasuk menginap dalam tenda atau gubuk yang didirikan sendiri disebut ....
  - a. pendakian gunung
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. pengembaraan
  - e. perjalanan mempertahankan hidup
6. Latihan yang sengaja dibuat berat, bertujuan memiliki daya tahan, kemampuan mental dan fisik, disiplin, percaya diri, sanggup menderita, kerja keras serta jasmani dan rohani "baja", disebut ....
  - a. pendakian gunung
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. pengembaraan
  - e. perjalanan mempertahankan hidup
7. Berikut ini perlengkapan utama dalam penjelajahan, *kecuali* ....
  - a. sepatu gunung
  - b. tenda
  - c. ransel
  - d. tape recorder
  - e. sleeping bag

8. Bahaya yang sering terjadi pada saat penjelajahan di alam terbuka lebih banyak diakibatkan oleh ....
  - a. binatang buas
  - b. tanah longsor
  - c. cuaca buruk di perbukitan
  - d. kelalaian manusia
  - e. pencemaran lingkungan
9. Kegiatan yang pertama kali dilakukan dalam pemeriksaan ABCD adalah ....
  - a. memindahkan korban dalam situasi udara yang bebas dari rintangan
  - b. memeriksa pernapasan korban
  - c. memeriksa sirkulasi darah
  - d. memeriksa apabila terjadi pendarahan
  - e. semua jawaban salah
10. Dalam pemeriksaan ABCD, kegiatan pada tahap B adalah ....
  - a. memindahkan korban dalam situasi udara yang bebas dari rintangan
  - b. memeriksa pernapasan korban
  - c. memeriksa sirkulasi darah
  - d. memeriksa apabila terjadi pendarahan
  - e. semua jawaban salah

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Perhatikanlah latihan pertolongan pertama terhadap korban kecelakaan saat melakukan penjelajahan! Masing-masing siswa, ada yang berperan sebagai penolong dan korban!
2. Praktikkanlah cara-cara memeriksa denyut nadi korban kecelakaan saat melakukan penjelajahan! Masing-masing siswa, ada yang berperan sebagai penolong dan korban!
3. Praktikkanlah cara memberikan pernapasan buatan dan penekanan pada dada saat menolong korban kecelakaan! Siswa yang berperan sebagai penolong dan korban harus berjenis kelamin sama!

\* \* \*

# Bab 19

## Budaya Hidup Sehat



Sumber: gita04.files.wordpress.com



### Kata Kunci

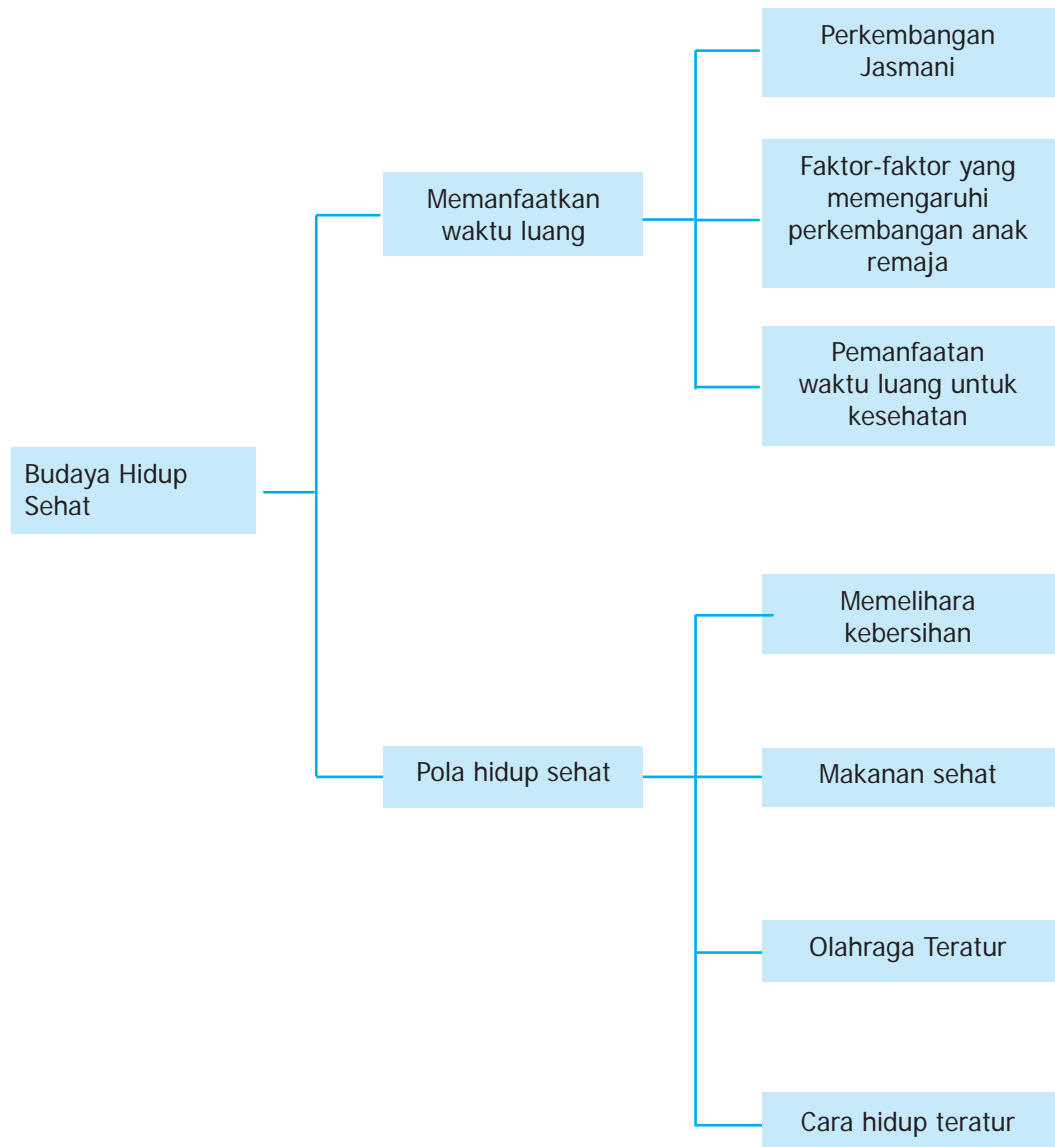
Hukum genetika  
Hydro cepalus  
TBC  
Obesitas  
Psikologis  
Neurosis  
Cedera  
Stress  
Gizi

Perubahan kemajuan zaman bisa berdampak pada perubahan teknologi yang digunakan masyarakat untuk menunjang kebutuhan hidupnya sendiri. Perubahan-perubahan tersebut berdampak pula pada pola kehidupan masyarakat, yang mampu mengubah aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak waktu luang. Hal tersebut mengakibatkan kegiatan masyarakat lebih berkurang dan memengaruhi kesehatan. Jika terus berlangsung hal ini dapat merusak kesehatan.

Pada bab ini Anda akan mempelajari bagaimana memanfaatkan waktu luang tersebut dengan pola hidup sehat.

Apakah pokok pembelajaran Anda pada bab ini?

## Peta Konsep



## A. Memanfaatkan Waktu Luang

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan pengetahuan perkembangan jasmani.

---

Pada pembukaan tadi telah dijelaskan bahwa pada era globalisasi seperti sekarang, masyarakat terbiasa hidup dengan teknologi yang serba canggih dan serba modern. Dengan perubahan zaman yang berdampak pada perubahan teknologi, semakin memungkinkan masyarakat lebih banyak memiliki waktu luang. Banyaknya waktu luang tersebut, aktivitas fisik kita semakin berkurang pula karena jika kita tidak memanfaatkan waktu luang tersebut dengan berolahraga maka kebugaran jasmani kita semakin menurun. Karena itu, kita harus memanfaatkan waktu luang tersebut dengan berolahraga.

### 1. *Perkembangan Jasmani*

Sejak lahir, jasmani seseorang telah tumbuh berkembang. Baik dalam bentuk dan ukuran badan, maupun daya kerjanya. Perkembangan ini berjalan terus sampai menjadi dewasa (sekitar umur 25 tahun). Akan tetapi, perkembangan jiwa seseorang, di antaranya perkembangan kecerdasan, tidak berhenti dalam umur 25 tahun, mungkin masih dapat berlangsung terus sesuai dengan kemampuan masing-masing.

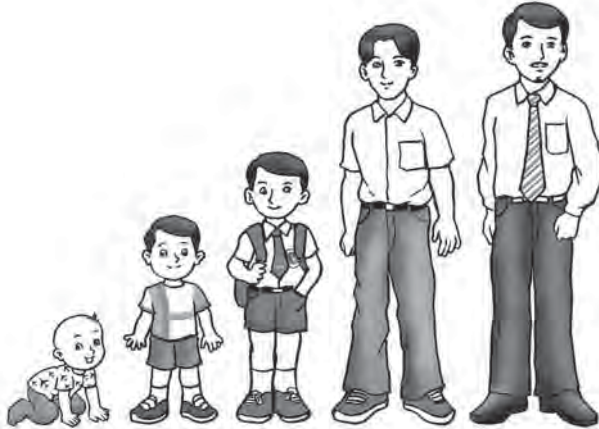
Pertumbuhan jasmani dan kecerdasan seseorang dipengaruhi beberapa faktor atau keadaan, seperti berikut.

#### a. *Faktor Keturunan*

Apabila orang tuanya besar mungkin sekali anak-anaknya juga besar. Kalau orang tuanya tinggi, anaknya juga tinggi. Kalau orang tuanya pandai, anaknya juga cerdas. Walaupun menurut hukum keturunan (hukum genetika), tidak selalu dapat demikian halnya.

#### b. *Faktor Pembawaan*

Perkembangan seseorang, sudah ditentukan selama di dalam kandungan. Misalnya anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya, seperti busung kepala atau *hydrocephalus*, bibir sumbing, langit-langit yang terbelah, perkembangan jaringan otak yang tidak sempurna, dan macam-macam cacat jasmani lainnya.



Gambar 19.1 Perkembangan anak dari kecil menjadi besar

c. *Faktor Luar*

Faktor luar ini penting sekali diperhatikan. Jika faktor keturunan dan pembawaan manusia tidak dapat berbuat banyak, pada hakikatnya dapat mengendalikan faktor luar yang sangat berpengaruh bagi perkembangan jasmaninya. Faktor luar yang perlu mendapatkan perhatian adalah sebagai berikut.

1) Keadaan Gizi

Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mengakibatkan pertumbuhan kecerdasan terhambat/terganggu.

2) Gangguan Kesehatan

Anak-anak yang terserang sakit sudah tentu akan terganggu pula pertumbuhan badannya. Terlebih penyakit yang menahun.

3) Rangsangan

Dengan latihan-latihan atau berolahraga akan dirangsang untuk tumbuh menjadi lebih kuat dan sehat. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit.



**Tabel 1**  
**Hubungan Antara Umur, Berat Badan, dan Tinggi Badan**  
**(untuk Anak di Indonesia)**

Usia	Berat Badan Rata-rata (dalam kilogram)	Batas Bawah (dalam kilogram)	Batas Atas (dalam kilogram)
bayi baru lahir cukup bulan	3,5	2,75	4,25
3 bulan	6,6 (laki-laki) 5,75 (perempuan)	5,1 (laki-laki) 4,8 (perempuan)	7,75 (laki-laki) 7 (perempuan)
6 bulan	8,6 (laki-laki) 8 (perempuan)	7,25 (laki-laki) 6,6 (perempuan)	10 (laki-laki) 9,25 (perempuan)
9 bulan	10,1 (laki-laki) 9,5 (perempuan)	8,85 (laki-laki) 7,5 (perempuan)	11,5 (laki-laki) 10,75 (perempuan)
12 bulan	11,25 (laki-laki) 10,5 (perempuan)	9,85 (laki-laki) 9 (perempuan)	12,75 (laki-laki) 12 (perempuan)
18 bulan	12,6 (laki-laki) 12 (perempuan)	11 (laki-laki) 10,75 (perempuan)	14,5 (laki-laki) 13,5 (perempuan)
2 tahun	13,85 (laki-laki) 13,25 (perempuan)	12 (laki-laki) 11,25 (perempuan)	15,75 (laki-laki) 15 (perempuan)
4 tahun	18,5 (laki-laki) 17,5 (perempuan)	15,5 (laki-laki) 15 (perempuan)	21,5 (laki-laki) 20,85 (perempuan)
6 tahun	22,5 (laki-laki) 22 (perempuan)	19 (laki-laki) 18,5 (perempuan)	26,5 (laki-laki) 26,5 (perempuan)
8 tahun	27,5 (laki-laki) 27,5 (perempuan)	24 (laki-laki) 22,5 (perempuan)	34 (laki-laki) 35 (perempuan)
10 tahun	34 (laki-laki) 35,5 (perempuan)	28 (laki-laki) 28,5 (perempuan)	45 (laki-laki) 49 (perempuan)
12 tahun	44 (laki-laki) 46 (perempuan)	35 (laki-laki) 36 (perempuan)	56 (laki-laki) 61,5 (perempuan)
14 tahun	56 (laki-laki) 55 (perempuan)	45 (laki-laki) 45 (perempuan)	72,5 (laki-laki) 72,5 (perempuan)
16 tahun	68 (laki-laki) 61,5 (perempuan)	56 (laki-laki) 50 (perempuan)	86 (laki-laki) 79 (perempuan)
18 tahun	76 (laki-laki) 62 (perempuan)	63,5 (laki-laki) 52,5 (perempuan)	97,5 (laki-laki) 80 (perempuan)

<http://keluargasehat.wordpress.com/tag/bb-tb-dan-gc/>

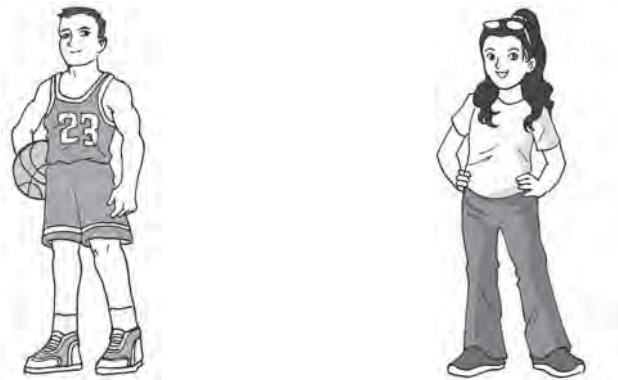
## 2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perkembangan Anak Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan memengaruhi dan dipengaruhi (*interaction*) dengan keputusan-keputusan yang diambilnya setiap saat, sehingga merupakan suatu proses yang dinamis. Memang ada beberapa tahap (*stadium*) tertentu di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, tetapi setiap orang yang tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, lingkungan, dan pengalaman-pengalaman pribadi.

### a. Perkembangan Jasmani

Perkembangan jasmani seseorang ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Fungsi organ-organ endoktrin telah mencapai kesempurnaan.
- 2) Penambahan jaringan lemak di bawah kulit (*subkutan*) lebih banyak pada wanita daripada laki-laki.
- 3) Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang daripada jaringan otot pada anak perempuan.



Gambar 19.2 Perbandingan jaringan otot anak laki-laki dan perempuan.

### b. Perkembangan Jiwa, Emosi, Sosial, dan Intelektual

Hal tersebut di atas ditandai dengan:

- 1) faktor yang penting ialah perhatian terhadap seks yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain,
- 2) pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya,
- 3) emosi yang belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasihat-nasihat,
- 4) mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya,
- 5) ada aktivitas dan eksperimental sosial,

- 6) melalui proses identifikasi dan imitasi, dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi dan perlu adanya "*identification figure*" yang baik.

c. *Kebutuhan (Requirements)*

- 1) Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga tentang proses pengembangan dan sifat-sifat tertentu pada anak masa peralihan yang sulit bagi kedua belah pihak, orang tua maupun anak.
- 2) Perlu penanggapan secara perorangan, jangan disamaratakan pada semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor di luar diri mereka.
- 3) Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (stress) baik fisik maupun mental.
- 4) Diberikan pendidikan tentang kesehatan seks yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksana, termasuk pengetahuan biologis dari fungsi alat kelamin.

d. *Faktor-Faktor yang Memengaruhi*

- 1) Kurang pengertian, pengetahuan serta perhatian tentang kesehatan, dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit, cedera akibat kecelakaan, anemia, penyakit kulit, TBC, kekurangan gizi, obesitas, problem-problem psikologis, problem-problem seks dan lain-lain.
- 2) Adaptasi sosial yang tidak berhasil menimbulkan bermacam-macam tingkah laku dan perbuatan yang tidak baik, konflik dan cara-cara kehidupan yang tidak harmonis dalam keluarga yang lambat laun dapat menimbulkan gangguan mental dan lain-lain, neurosis dan psikosis, narkoba dan lain-lain.
- 3) Kehidupan spritual yang baru berkembang dapat berubah-ubah menurut situasi, kondisi, dan waktu serta dapat menimbulkan penyelewengan atau tindakan ekstrim.

e. *Usaha-Usaha yang Perlu Dikerjakan untuk Memenuhi Kebutuhan*

- 1) Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
- 2) Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
- 3) Bimbingan dalam belajar dan aktivitas ekstrakurikuler.
- 4) Pendidikan keterampilan (*vocational training*).
- 5) Usaha bimbingan dan nasihat bagi pelajar.
- 6) Olahraga kesehatan.
- 7) Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

### 3. Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan

Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan oleh seseorang guna memanfaatkan waktu luang mereka untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

#### a. Gerak Badan

*Men sana in corpore sano* artinya “pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja berat dengan pikiran, dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat gangguan penyakit tertentu. Seharusnya orang tersebut melakukan olahraga di waktu senggangnya.

Akibat-akibat berolahraga terhadap tubuh antara lain sebagai berikut.

- 1) Otot-otot tubuh menjadi baik dan serasi serta ada kelenturan menjadi baik.
- 2) Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
- 3) Memperbaiki otot-otot usus sehingga gerakan peristaltik usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
- 4) Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
- 5) Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru menjadi sehat dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
- 6) Pembakaran hidrat arang dan lemak berlangsung dengan baik sehingga nafsu makan menjadi baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
- 7) Sebagai variasi serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tercermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.



Sumber: \_images.google.co.

Gambar 19.3 Olahraga sebagai sarana kesehatan dan rekreasi.

*b. Rekreasi*

Rekreasi atau "*recreation*" berarti kesukaan atau kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, atau mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan rekreasi, misalnya: berburu, memancing dan sebagainya.

Banyak juga berbagai macam kegiatan yang dijadikan rekreasi, misalnya: darmawisata ke taman margasatwa, museum, desa yang tenteram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu dimaksudkan untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah akan didapatkannya kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

*c. Istirahat*

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi, ngobrol bersama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan, majalah, dan sebagainya.

1) Manfaat

Bagi kesehatan seseorang, istirahat memiliki peranan penting. Di antaranya adalah sebagai berikut.

- a) Melepaskan lelah.
- b) Memberi kesempatan kepada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab pada waktu istirahat, sel-sel dalam tubuh mengisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
- c) Membina kesegaran dan kekuatan.
- d) Memperpanjang umur sel-sel tubuh.



Sumber: 4.bp.blogspot.com

*Gambar 19.4*

## 2) Waktu dan lamanya istirahat

Adapun waktu yang digunakan manusia untuk beristirahat, berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing di antaranya adalah seperti di bawah ini.

- a) Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat, sebanyak 10 – 16 menit.
- b) Siang hari, waktu istirahat 15 – 20 menit sebelum makan siang dan sesudah makan 30 – 60 menit.
- c) Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- d) Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat yang dapat ditimbulkan karena kurang istirahat di antaranya adalah kelelahan, sukar tidur, mudah terkena penyakit, sukar buang air besar, nyeri otot, dan gangguan kelenjar-kelenjar tubuh.

### d. *Tidur*

Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari selama 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Sebetulnya istirahat yang sempurna tidak akan didapat, bahkan ketika tidur pun sesungguhnya tubuh kita tidak beristirahat. Apabila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibat kurang tidur, pada tubuh akan sangat terasa dan lama kelamaan akan semakin terasa.

Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain: kelopak mata sayu, pucat, wajah muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, malas, dan lain sebagainya.



Sumber: files.wordpress.com

*Gambar 19.5*

- 1) Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik  
Berikut ini adalah beberapa cara yang ditempuh seseorang agar dapat tidur dengan baik.
  - a) Tidur dalam satu kamar yang tidak terlalu sesak dengan barang-barang.
  - b) Keadaan dalam kamar tidur haruslah rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
  - c) Perasaan yang tenang dengan berusaha menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah.
  - d) Ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela-jendela harus dibuka.
  - e) Kamar yang tidak terlampau panas, temperatur (suhu udara) dalam kamar tidak lebih dari 68°F. Temperatur kamar yang baik antara 65° hingga 68°F. Hal ini juga tergantung dari temperatur luar (kering atau berangin).
- 2) Akibat-akibat rasa lelah  
Perasaan lelah dapat memengaruhi terhadap keadaan fisik dan psikis seseorang, di antaranya sebagai berikut.
  - a) Memengaruhi pusat saraf dengan ciri: cepat pusing, mudah tersinggung, bingung, gugup dan tidak tenang, berpikir lambat, dan kurang dapat menguasai diri.
  - b) Kurang semangat, dan perhatian tidak dapat terpusat pada sesuatu pekerjaan.
  - c) Rendahnya daya tahan tubuh menyebabkan mudah terserang penyakit infeksi.
  - d) Pertimbangan kurang sempurna, sukar tidur, dan pusing.
- 3) Macam-macam kelelahan  
Berikut ini adalah macam-macam kelelahan:
  - a) Lelah jasmani (karena bekerja keras).
  - b) Lelah rohani (banyak belajar tanpa istirahat, berbagai macam persoalan yang susah dipecahkan).

## B. Pola Hidup Sehat

### Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Anda diharapkan mampu mempraktikkan pola hidup sehat.

---

Hal yang paling penting dalam meningkatkan usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya setiap orang untuk memelihara dan membiasakan hidup sehat. Usaha-usaha dalam meningkatkan kesehatan tersebut antara lain sebagai berikut.



## 1. *Memelihara Kebersihan Diri dan Lingkungan*

Memelihara kebersihan merupakan salah satu membiasakan pola hidup sehat karena hal tersebut termasuk ke dalam unsur terpenting untuk membina diri, keluarga, dan lingkungan masyarakat.

Setiap individu wajib menjaga kesehatan diri dan lingkungannya dengan sebaik-baiknya, agar terhindar dari berbagai jenis penyakit yang dapat menyerang kapan saja. Memelihara kebersihan diri dan lingkungan dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut:

- a. menjaga dan memelihara kesehatan badan;
- b. menggosok gigi secara teratur dua kali sehari;
- c. menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan, baik lingkungan rumah ataupun lingkungan masyarakat secara teratur.

## 2. *Membiasakan Diri Mengonsumsi Makanan yang Sehat dan Bergizi*



*Gambar 19.6*

Makanan merupakan sumber tenaga yang paling utama bagi tubuh kita. Demi memenuhi kebutuhan tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat memilih makanan untuk dikonsumsi, antara lain:

- a. Pilihlah makanan yang mengandung zat yang dibutuhkan dalam tubuh seperti karbohidrat, vitamin, mineral, dan protein. Zat-zat tersebut di antaranya terkandung pada beras, buah-buahan, telur, dan lain-lain.
- b. Demi terpenuhinya zat-zat yang dibutuhkan tubuh, hidangkanlah makanan empat sehat lima sempurna. Yaitu makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, lauk-pauk, dan susu.
- c. Pilihlah makanan yang bersih dan bebas dari bibit penyakit.



Dengan mengikuti pola makan yang sehat tadi maka kesehatan dan keseimbangan gizi dalam tubuh akan tetap terjaga. Makan makanan yang bergizi tersebut dapat membantu perkembangan sel-sel di dalam tubuh.

### 3. Olahraga Teratur

Selain makan makanan yang sehat dan menjaga kesehatan diri dan lingkungan, untuk menerapkan pola hidup sehat dibutuhkan pula olahraga yang teratur karena dengan olahraga teratur akan membantu proses metabolisme di dalam tubuh. Olahraga yang baik dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik kita, tidak perlu olahraga yang berat olahraga ringan seperti berjalan kaki, lari pagi atau bersepeda santai sudah cukup membantu menjaga kebugaran tubuh kita.

### 4. Menjalani Hidup Teratur

Menjalani hidup teratur merupakan salah satu cara dalam menerapkan pola hidup sehat. Menjalani hidup teratur tersebut di antaranya dengan cara di bawah ini:

- a. melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari seperti makan, tidur, bekerja secara teratur;
- b. menghindari obat-obatan terlarang, rokok dan minuman keras;
- c. disela-sela kegiatan berikan waktu bagi diri Anda dan keluarga untuk berekreasi dan menikmati hiburan.



## Rangkuman

Pertumbuhan jasmani dan kecerdasan seseorang dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor keturunan, faktor pembawaan dan faktor dari luar. Pada masa adolesensia ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan yaitu perkembangan jasmani, perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelektual, kebutuhan, faktor-faktor yang memengaruhi, usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan anak remaja. Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dapat dilakukan melalui gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur. Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya setiap orang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha tersebut antara lain: memelihara kebersihan, makanan yang sehat dan cara hidup yang teratur.



## Refleksi

Setelah mempelajari bab ini adakah materi yang belum Anda pahami?  
Lalu bagian mana yang menurut Anda mudah dipahami?  
Sudahkah Anda menerapkan budaya hidup sehat?



## Nilai-nilai Olahraga

Setelah mempelajari pelajaran ini, nilai-nilai kesehatan apakah yang Anda dapatkan? Apakah terdapat nilai-nilai gaya hidup sehat?



## Uji Kompetensi

### A. Aspek Kognitif

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Perkembangan fisik manusia diperkirakan sampai usia ....
  - 17 tahun
  - 20 tahun
  - 25 tahun
  - 30 tahun
  - 45 tahun
- Pertumbuhan dan perkembangan berjalan melalui proses ....
  - statis
  - dinamis
  - fleksibel
  - berkesinambungan
  - bertahap
- Kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat menyebabkan ....
  - patah tulang
  - pertumbuhan kecerdasan terhambat
  - autisme
  - kanker
  - polio
- Masa remaja sering disebut masa ....
  - pubertas
  - peralihan
  - penyempurnaan
  - adolesensia
  - pancaroba

5. Keguncangan emosi ketika anak berada pada masa ....
  - a. anak-anak
  - b. pubertas
  - c. remaja
  - d. dewasa awal
  - e. dewasa akhir
6. Menciptakan kembali, atau mengembalikan sesuatu yang luar atau hilang disebut ....
  - a. olahraga
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan gunung
  - d. penjelajahan
  - e. belajar
7. Manfaat melakukan rekreasi bagi tubuh manusia adalah ....
  - a. mengisi waktu luang
  - b. hiburan
  - c. hura-hura
  - d. melupakan masalah
  - e. menyegarkan pikiran
8. Berikut ini akibat dari berolahraga, *kecuali* ....
  - a. otot-otot tubuh baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik
  - b. pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis
  - c. memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah)
  - d. menurunkan nafsu makan
  - e. memperbaiki otot-otot usus
9. Tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah ....
  - a. tumbuh dengan baik
  - b. tangkas, gesit, gembira
  - c. mata bersih
  - d. nafsu makan baik
  - e. berhubungan sosial dengan baik
10. Lamanya tidur pada malam hari adalah ....
  - a. 5 jam
  - b. 6 jam
  - c. 7 jam
  - d. 8 jam
  - e. 9 jam
11. Berikut ini gejala-gejala kurang tidur, *kecuali* ....
  - a. kelopak mata sayu
  - b. kurang gairah bekerja
  - c. muka muram
  - d. badan lemah
  - e. nafsu makan meningkat

## B. Aspek Psikomotor

Perhatikan dan lakukan perintah di bawah ini!

1. Lakukan pengukuran perkembangan jasmani Anda!
2. Lakukan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari Anda!
3. Carilah dan kumpulkanlah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Setelah itu terangkanlah masing-masing fungsi dari makanan tersebut!

\* \* \*



## Latihan Soal Semester 2

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d atau e di depan jawaban yang benar!

1. Upaya pembelaan menggunakan tangan, lengan dan tangkisan dinamakan ....
  - a. serangan
  - b. geseran
  - c. elakan
  - d. tangkisan
  - e. dorongan
2. Serangan dengan menggunakan kaki disebut ....
  - a. pukulan
  - b. tendangan
  - c. sikuan
  - d. elakan
  - e. kuda-kuda
3. Serangan yang baik dan efektif harus memiliki unsur-unsur ....
  - a. kuda-kuda
  - b. sikuan
  - c. pukulan
  - d. dorongan
  - e. sapuan
4. Serangan melalui badan umumnya dapat menggunakan ....
  - a. tangan
  - b. tungkai
  - c. kaki
  - d. dorongan
  - e. sapuan
5. Takwa dan berbudi pekerti luhur merupakan jurus IPSI yang ke ....
  - a. I
  - b. II
  - c. III
  - d. IV
  - e. V
6. Senam ritmik yang berasal dari aliran seni tari dipelopori oleh ....
  - a. Delsartes
  - b. Rudolf Van Laban
  - c. Jacques Dalcorse
  - d. Fer Hendrik Ling
  - e. Frederick Cavel
7. Senam ritmik dengan menggunakan tali sangat populer di negara ....
  - a. Amerika Serikat
  - b. Jerman
  - c. Swedia
  - d. Eropa
  - e. Cina
8. Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik antara lain ....
  - a. irama dan kelentukan tubuh
  - b. kelentukan tubuh dan kontinuitas
  - c. kontinuitas dan koordinasi
  - d. koordinasi dan keseimbangan
  - e. irama, kelentukan, kontinuitas

9. Dalam melakukan lompat tali, tali dipegang dengan menggunakan ....
  - a. dua jari tangan
  - b. tiga jari tangan
  - c. tergantung pada pesenam
  - d. empat jari tangan
  - e. lima jari tangan
10. Menurut sejarahnya gymnastic berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
11. Gymnastic berasal dari kata *gymnos*, yang memiliki arti ....
  - a. telanjang
  - b. berpakaian
  - c. olahraga
  - d. kebugaran
  - e. gerak badan
12. Rangkaian latihan jasmaniah yang terdiri atas bermacam-macam jenis, disusun menurut urutan dan dilaksanakan dalam waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan disebut ....
  - a. roll depan
  - b. roll belakang
  - c. senam
  - d. senam alat
  - e. senam irama
13. Dalam melaksanakan latihan lompat jongkok di atas peti lompat saat mengguling ke depan dimulai dari ....
  - a. tengkuk, pantat, dan punggung kemudian mendarat pada kaki
  - b. tengkuk, pantat, dan mendarat
  - c. punggung, pantat, dan tengkuk kemudian mendarat pada kaki
  - d. pantat, punggung, dan tengkuk kemudian mendarat pada kaki
  - e. tengkuk, punggung, dan pantat kemudian mendarat pada paha kaki
14. Pada saat melakukan pendaratan posisi tangan ....
  - a. disilangkan di atas kepala, pandangan lurus ke samping
  - b. memegang kepala di bagian samping
  - c. dikaitkan di depan dada, pandangan lurus ke depan
  - d. direntangkan ke atas samping kepala, pandangan lurus ke depan
  - e. diluruskan di depan badan pandangan ke samping
15. Latihan Sirkuit diperkenalkan oleh ....
  - a. Fer Hendrik Ling
  - b. Morgan and Adamson
  - c. William G. Morgan
  - d. James A. Naismith
  - e. William Cooper

16. Latihan yang merupakan kombinasi dari semua unsur fisik, disebut ....
  - a. interval training
  - b. circuit training
  - c. power training
  - d. total training
  - e. speed training
17. Tes untuk mengukur daya tahan jantung, adalah ....
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angkat tubuh
  - c. tes baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
18. Tes untuk mengukur daya tahan paru dan jantung adalah . . . .
  - a. tes lari cepat 60 meter
  - b. tes angka tubuh
  - c. te baring duduk 60 detik
  - d. tes loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. tes lari jauh
19. Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru berupa bentuk latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lamanya lebih dari ....
  - a. 6 menit
  - b. 7 menit
  - c. 8 menit
  - d. 9 menit
  - e. 10 menit
20. Kemampuan untuk berubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki adalah ....
  - a. daya tahan paru dan jantung
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. daya ledak otot
  - e. fleksibilitas
21. Perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan, disebut ....
  - a. pendakian
  - b. penjelajahan
  - c. jalan kaki
  - d. lari lintas alam
  - e. liburan
22. Maksud dan tujuan melakukan kegiatan di alam terbuka adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
  - a. mendekatkan diri kepada Tuhan
  - b. mengagumi keindahan alam
  - c. mendapatkan kegembiraan
  - d. mengisi waktu luang
  - e. mengasingkan diri dari orang lain

23. Penjelajahan merupakan suatu kegiatan ....
- a. rekreasi
  - b. mengisi waktu luang
  - c. sosial
  - d. hura-hura
  - e. gotong-royong
24. Perjalanan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan, disebut ....
- a. pendakian gunung
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. pengembaraan
  - e. perjalanan mempertahankan hidup
25. Perjalanan yang dilakukan sendiri atau berdua dengan lama perjalanan 24 jam, termasuk menginap dalam tenda atau gubuk yang didirikan sendiri disebut ....
- a. pendakian gunung
  - b. rekreasi
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. pengembaraan
  - e. perjalanan mempertahankan hidup
26. Perkembangan fisik manusia diperkirakan sampai usia ....
- a. 17 tahun
  - b. 20 tahun
  - c. 25 tahun
  - d. 30 tahun
  - e. 45 tahun
27. Pertumbuhan dan perkembangan berjalan melalui proses ....
- a. statis
  - b. dinamis
  - c. fleksibel
  - d. berkesinambungan
  - e. bertahap
28. Kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat menyebabkan ....
- a. patah tulang
  - b. pertumbuhan kecerdasan terhambat
  - c. autisme
  - d. kanker
  - e. polio
29. Masa remaja sering disebut masa ....
- a. pubertas
  - b. peralihan
  - c. penyempurnaan
  - d. adolesensia
  - e. pancaroba
30. Keguncangan emosi ketika anak berada pada masa ....
- a. anak-anak
  - b. pubertas
  - c. remaja
  - d. dewasa awal
  - e. dewasa akhir



*B. Isilah titik-titik di bawah ini!*

1. Persekutuan Silat Antarbangsa (PERSILAT) di bentuk tanggal ....
2. Doa kepada Tuhan yang Maha Esa, dilambangkan dengan gerakan ....
3. Nama Induk Senam Dunia adalah ....
4. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
5. Gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, disebut ....
6. Senam ritmik yang berasal dari sandiwara dipelopori oleh ....
7. Tes untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut adalah ....
8. Latihan sirkuit diperkenalkan pada tahun ....
9. Kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh adalah ....
10. Latihan sirkuit biasanya disusun dalam bentuk ....
11. Kegiatan yang pertama kali dilakukan dalam pemeriksaan ABCD adalah ....
12. Bentuk kegiatan P3K di alam terbuka adalah ....
13. Latihan yang sengaja dibuat berat, bertujuan memiliki daya tahan, kemampuan mental, dan fisik, disiplin, percaya diri, sanggup menderita, kerja keras jasmani dan rohani "baja" disebut ....
14. Manfaat berolahraga bagi tubuh manusia adalah ....
15. Lamanya tidur pada malam hari adalah ....

*C. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!*

1. Apa yang dimaksud dengan senam?
2. Tuliskan nomor senam alat untuk putra dan putri!
3. Kapan istilah pencak silat mulai digunakan?
4. Gerakan apa yang melambangkan doa kepada Tuhan yang Maha Esa?
5. Ada berapa aliran dalam senam irama?
6. Siapakah yang memperkenalkan sistem latihan sirkuit?
7. Apa saja bentuk-bentuk latihan dalam sistem latihan sirkuit?
8. Sebutkan apa saja yang perlu dipersiapkan dalam melakukan penjelajahan perbulatan!
9. Bahasa apa saja yang akan dihadapi dalam melakukan penjelajahan perbukitan?
10. Sebutkan beberapa cara dalam mengisi waktu luang untuk menerapkan budaya sehat!

\* \* \*

## Glosarium

<i>Airway</i>	: aliran udara
<i>Base</i>	: tempat hinggap pada permainan softball
Beladiri	: olahraga ketangkasan
Catcher	: penjaga belakang dalam permainan softball
Cedera	: cacat atau luka sedikit akibat olahraga atau kecelakaan
Daya tahan	: kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan
Double play	: pemain ganda
Elakan	: menghindarkan diri dari serangan musuh
Estafet	: biasanya diterapkan pada bidang olahraga lari atau renang. Lomba beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (misalnya tongkat) pada peserta berikutnya.
Formasi	: susunan atau barisan sebagai pola penyerangan atau pertahanan
Formasi	: susunan atau bisa juga disebut dengan barisan.
Gizi	: zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan
Glove	: sarung tangan tebal dan terbuat dari kulit
Infeksi	: terkena/ketularan penyakit, peradangan.
Kangkang	: celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Kebugaran	: hal tentang sehat dan segar
Kekuatan	: perihal kuat, tentang tenaga
Kelentukan	: lentur
Kelincahan	: sifat-sifat lincah
Kuda-kuda	: olahraga sikap siaga (dalam bela diri) dengan posisi kaki dan tubuh yang siap menerima serangan.
Kuda-kuda	: sikap siaga dalam olahraga beladiri dengan posisi kaki dan tubuh yang siap menerima serangan
Lenting	: mengenyal seperti karet
Lintasan	: jalan yang dilintasi atau dilalui (ambil contoh lintasan lari dan renang)
Obesitas	: kegemukan yang berlebihan
Obesitas	: penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan (kegemukan yang berlebihan)
P3K	: pertolongan pertama pada kecelakaan

Pergerakan Tubuh	: proses atau cara memainkan gerakan tubuh
Psikologis	: bersifat kejiwaan
Ransel	: tas besar biasanya terbuat dari kain terpal
Recovery	: kesembuhan (sembuhnya); penemuan kembali
Senam alat	: senam dengan gerakan dan disertai alat bantu
Senam irama	: senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu
Servis	: pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja dan bulu tangkis)
Sikap	: cara berdiri, kuda-kuda dalam olahraga beladiri
Sit up	: olahraga untuk kekuatan otot perut
Stress	: gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan
Stopwatch	: alat untuk mengukur kecepatan
Strategi	: rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus
Survival	: kelangsungan hidup
Taktik	: rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan
Tenda	: kain mota untuk kemah
Tumpuan	: tempat bertumpu
Virus	: mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektrton.
Wasit	: pemimpin dalam sebuah pertandingan

## Daftar Pustaka

- Ahmad Y. Satrio. 2007. *Senam*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Agustin, Hendri. 2006. *Panduan Teknis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Amber, Vic. 2006. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Basket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bryant, James, E. 2004. *Game/Set/Match: A Tennis Guide*. California: Thomson Learning Inc.
- DEPDIKNAS. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi DITJORA DEPDIKNAS.
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Bandung: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2006. *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rezyka, Dhiania. 2007. *Renang*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Rolex, Leo. tt. *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. PP. PBVSI.
- Setiono, Kusdwirati, dkk. 2007. *Manusia, Kesehatan, dan Lingkungan*. Bandung: Alumni.
- Shita, Santi. 2008. *Narkoba*. Bandung: Shakti Adiluhung.
- Sudewo, Bambang. 2005. *Buku Pintar Hidup Sehat Cara Mas Dewo*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Young Son, R.M. 1996. *Buku-buku P3K. Terjemahan: Hadyana, AP*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- [belajarrenang.com](http://belajarrenang.com)
- [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)
- [penjelajahan.blogspot.com](http://penjelajahan.blogspot.com)
- [rifda.wordpress.com](http://rifda.wordpress.com)
- [www.abc-of-hiking.com](http://www.abc-of-hiking.com)
- [www.bolanews.com](http://www.bolanews.com)
- [www.library.gunadarma.ac.id](http://www.library.gunadarma.ac.id)
- [www.mail-archive.com](http://www.mail-archive.com)
- [www.medicastore.com](http://www.medicastore.com)

## Indeks

### A

Alat 90, 95  
Atletik 53, 59

### B

Badan 58, 61  
Bahu 25  
Bandul 79  
Base 37  
Basket 24, 25  
Bela diri 83  
Blocking 15  
Bola 14

### C

Cartwheel 105  
Counter attack 83

### D

Daya tahan 91

### E

Elakan 84  
Endurance 91  
Estafet 191, 193, 194

### F

Fase 261  
Finis 57  
Forward roll 106

### G

Gawang 53  
Gerakan 57  
Glove 41  
Guard 31  
Guling 111

### H

Hand spring 105  
Hand stand 107  
Hop 251, 252  
Horizontal 249

### I

Individual 57

### J

Jongkok 72

### K

Kebugaran jasmani 84, 218  
Kelentukan 97  
Kelincahan 97  
Kombinasi 7  
Kuda-kuda 72

### L

Lantai 110  
Lapangan 8  
Lari 57, 222  
Lembing 58  
Loncat harimau 108  
Lutut 10  
Loncat tegak 221

### M

Man to man 5  
Melempar 60  
Meroda 105  
Mistar 197

### O

Otot 10

### P

Pasang 75  
Pelempar 42  
Pencak silat 70  
Peraturan 65

### R

Regu 44  
Relax 66  
Right fielder 41  
Ring 29  
Roll 235  
Rute 279

### S

Sasaran 91  
Senam 227, 228  
Segi tiga 77  
Sektor 59  
Serong 81  
Servis 15  
Sirkuit 213, 214  
Sit up 94  
Smes 16  
Softball 42  
Start 56  
Stick 45  
Strategi 19

### T

Taktik 20  
Tangan 61  
Tangkapan 27  
Tangkisan 82  
Teknik 27  
Tes 94  
Tim 30  
Tumit 66

### U

Umpan 30

### V

Voli 33

### W

Warning up 89

### Z

Zig-zag 22, 215

## Lampiran

- AIBA : Amateur International Boxing Association  
ASOIF: Association of Summer Olympic International Federations  
BWF : Badminton World Federation  
CBI : Confederazione Boccistica Internazionale  
CMAS: Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques  
CMSB: Confédération Mondiale des Sports de Boules  
FAI : Fédération Aéronautique Internationale  
Federations recognized by the International Olympic Committee  
(founded in 1894)  
FIFA : Fédération Internationale de Football Association  
FIG : Fédération Internationale de Gymnastique  
FIH : International Hockey Federation  
FIM : Fédération Internationale de Motocyclisme  
FIP : Federation of International Polo  
FIS : Fédération Internationale de Ski  
FIVB : Fédération Internationale de Volleyball  
From Wikipedia, the free encyclopedia  
IAAF : International Association of Athletics Federations  
IBAF : International Baseball Federation  
IBSF : International Billiards and Snooker Federation  
IGF : International Golf Federation  
IIHF : International Ice Hockey Federation  
IJF : International Judo Federation  
ILSF : International Life Saving Federation  
ISA : International Surfing Association  
ISF : International Softball Federation  
ISU : International Skating Union  
ITF : International Tennis Federation  
ITTF : International Table Tennis Federation  
IWSF : International Water Ski Federation  
IWUF : International Wushu Federation  
List of international sport federations  
UIPM : Union Internationale de Pentathlon Moderne  
UMB : Union Mondiale de Billard  
WB : World Bowls  
WKF : World Karate Federation  
WPA : World Pool-Billiard Association  
WSF : World Squash Federation  
WTF : World Taekwondo Federation

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI

ISBN 978-979-095-691-9

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 50 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

Harga Eceran Tertinggi (HET) Rp.18.633,00

*Diunduh dari BSE.Mahoni.com*